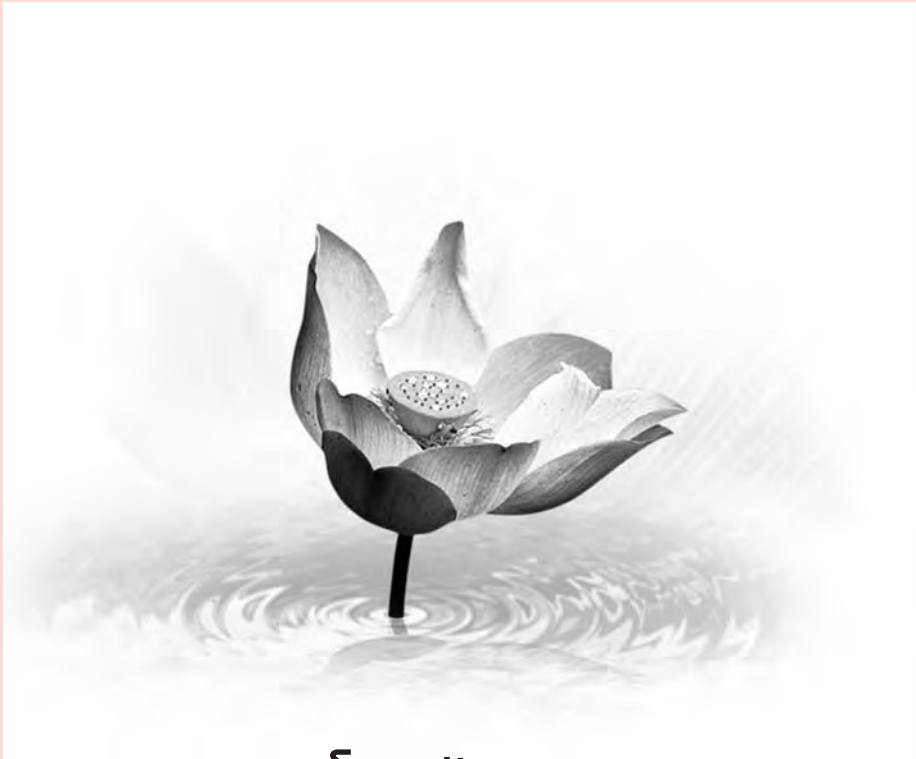




โพธิปักขยธรรม

โดย พระคันธสाराภิวังค์



โพธิปักขยธรรม

โดย พระคันธสाराภิวังค์

พิมพ์ครั้งที่ ๑

กรกฎาคม ๒๕๔๙

จำนวนพิมพ์

๑๓,๐๐๐ เล่ม เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมบรณการโดย
กองทุนพิมพ์หนังสือธรรมะ สุธมฺมจิตโต ภิกขุ

รูปเล่ม

: มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา, นิชามณฺฑ์ สิงห์มะโน

ออกแบบ

: สุชาติ สิงห์มะโน

พิมพ์ที่

: บุญศิริการพิมพ์



พระบรมศาสดาทรงหลุดพ้นจากบ่วงกิเลสโดยสิ้นเชิงด้วยวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมจิตและพัฒนาปัญญา หลักธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเป็นวิถีทางอบรมจิตและพัฒนาปัญญา ภายใต้ศักยภาพของมนุษย์เพื่อดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ โดยไม่ขึ้นอยู่กับดวงชะตาหรืออำนาจเหนือมนุษย์ใดๆ

หลักธรรมของพระพุทธองค์จึงเปรียบดั่งอัญมณีทรงค่าที่ควรแก่การชื่นชมสนใจ และโพธิปักขิยธรรมอันนำไปสู่หนทางแห่งการตรัสรู้ก็นับเข้าในธรรมเหล่านั้น ซึ่งประกอบด้วย ๗ หมวด ๓๗ ประการ และจัดว่าเป็นแนวปฏิบัติที่บริบูรณ์เพื่อความดับทุกข์ กล่าวโดยย่อ คือ

๑. สติปัฏฐาน ๔ ว่าด้วยการเจริญสติรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันในกองรูป เวทนา จิต และ สภาวะธรรม เพื่อขจัดความผูกพันด้วยตัณหาและความยึดมั่นด้วยทิฐิ
๒. สัมมัปปธาน ๔ ว่าด้วยความเพียรชอบเพื่อละอกุศลเก่า ไม่ทำอกุศลใหม่ ทำกุศลใหม่ และเพิ่มพูนกุศลเก่า
๓. อิทธิบาท ๔ ว่าด้วยธรรมที่นำทางสู่ความสำเร็จ อันได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา
๔. อินทรีย์ ๕ ว่าด้วยธรรมที่เป็นใหญ่ปกครองธรรมอย่างอื่นได้ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา
๕. พละ ๕ ว่าด้วยธรรมที่มีกำลัง สามารถครอบงำธรรมที่ตรงกันข้าม มีศรัทธาเป็นต้น

๖. โพชฌงค์ ๗ ว่าด้วยธรรมอันเป็นองค์ประกอบเพื่อความรู้แจ้ง ได้แก่ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขา
๗. อริยมรรค ๘ ว่าด้วยหนทางอันประเสริฐ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

ผู้เรียบเรียงตระหนักถึงความสำคัญของธรรมเหล่านี้ จึงบรรยายไว้เป็นตอนๆ วันละตอน แก่ผู้สนใจฟังธรรมในวันอุโบสถ ระหว่างจำพรรษา ณ วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง พ.ศ.๒๕๔๐ โดยอาศัยพระไตรปิฎกและอรรถกถาที่อธิบายโพธิปักขิยธรรมเป็นหลัก พร้อมทั้งเทียบเคียงกับคำอธิบายภาษาพม่า ในหนังสือ โพธิปักขิยธรรม ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) อดีตเจ้าอาวาสสำนักมहाสี จังหวัดย่างกุ้ง และโพธิปักขิยทีปนี ของพระญาณธมมหาเถระ (แลตติสยาตอ) อดีตเจ้าอาวาสวัดแลตติ จังหวัดโม่งยวา ภายหลังจึงได้ถอดเทปธรรมบรรยายแล้วอัดสำเนาเผยแพร่แก่ท่านสาธุชนผู้สนใจใฝ่ธรรมเป็นครั้งคราวไป

ต่อมาใน พ.ศ.๒๕๔๔ คุณ อัจฉริยา เกตุทัต ประจักษ์ว่าธรรมบรรยายนี้ ว่าด้วยแนวทางในการปฏิบัติที่ทรงคุณค่าและเข้าใจง่าย ควรจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มเผยแพร่เพื่อประโยชน์แก่บุคคลทั่วไป จึงให้ความเห็นชอบ และนำมาทบทวนเรียบเรียงภาษา พร้อมทั้งเพิ่มคำอธิบายและเชิงอรรถเพื่อความบริบูรณ์มากขึ้น

วันหนึ่งได้มีโอกาสพบพระมหาทองม้น สุทฺธจิตฺโต ซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ของวัดภักทันทะอาสาฬหาราม จังหวัดชลบุรี และเป็นกัลยาณมิตรทางธรรมรูปหนึ่ง จึงปรารภว่าประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการในงานทำบุญอายุของท่าน ท่านได้ตอบยินดี เพราะต้องการเผยแพร่วิทยาคมรู้ฝ่ายปริยัติที่เอื้อประโยชน์ต่อการปฏิบัติ อันเปรียบเสมือนเข็มทิศชี้ทางไปสู่จุดหมายปลายทางของชาวพุทธคือพระนิพพาน ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงจัดพิมพ์ด้วยการสนับสนุนจากกองทุนเพื่อพิมพ์หนังสือธรรมะของท่าน

ขอขอบคุณ คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา และทีมงาน ที่ได้ช่วยออกแบบรูปเล่มและปกอย่างสวยงาม พระเทพพนม สุทฺธิโมโน ผู้ช่วยตรวจแก้สภาวะธรรม ผ.ศ.นงนุช ศรีธนาอนันต์ ผู้ช่วยขัดเกลาภาษาให้สละสลวย คุณดวงใจ มีกังวาล ผู้ช่วยตรวจแก้คำผิด และคุณเนาวนุช ไตรนรพงศ์ ผู้ช่วยตรวจแก้คำผิดและตรวจทานความเรียบร้อยในฐานะผู้อ่านเพื่อให้หนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ถ้ามีข้อผิดพลาดในหนังสืออันเนื่องด้วยกระบวนการพิมพ์หรือความไม่รู้ของผู้เรียบเรียง ก็ต้องขอภัยท่านผู้อ่าน ณ โอกาสนี้ และจะปรับปรุงแก้ไขตามคำทักท้วงต่อไป

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนจุดประกายปัญญาที่เอื้อให้การปฏิบัติธรรมดำเนินไปในวิถีทางที่ถูกต้องอย่างแท้จริง

พระคันธสาราภังค์
วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง

๒ กรกฎาคม ๒๕๕๙

๓๗ วัดท่ามะโอ

ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเมือง

จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐

โทร. ๐๕๔-๒๒๘๘๑๙

Email : tamaoh24@gmail.com





หลักธรรมของพระบรมศาสดาเปรียบได้ดั่งรัตนะล้ำค่าอันควรแก่สาธุชนทั้งหลายจะสนใจใฝ่ศึกษา ทำความรู้จักความเข้าใจให้ถูกต้องและลึกซึ้ง ในวาระแห่งปีอันเป็นมงคลสมัยที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช มหाराชา ทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี และเป็นปีที่อาตมามีอายุเวียนมาครบ ๕๐ ปีอีกด้วยนี้ อาตมาจึงพิจารณาตนไว้ว่า จะจัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ทรงคุณค่ายิ่งสักหนึ่งเล่ม เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวผู้ทรงเป็นองค์พุทธมามกะ และเป็นองค์อัครศาสนูปถัมภก ที่ได้ทรงเอื้อเพื่อเกื้อกูลให้พระพุทธศาสนาดำรงจีรังยั่งยืนอยู่ได้ และเจริญรุ่งเรืองอยู่ภายใต้พระบรมโพธิสมภารเสมอมา

ต่อมาไม่นาน อาตมาได้แวะเยี่ยมเยียนพระคันธसारากิจค์ แห่งวัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง ผู้เป็นกัลยาณมิตรทางธรรม ท่านได้ปรารภว่ากำลังประสงค์จะพิมพ์หนังสือ โพธิปักขิยธรรม อันเป็นธรรมที่นำไปสู่หนทางแห่งการตรัสรู้ เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการ อาตมารู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่ง จึงรับอาสาที่จะจัดหาทุนและจัดพิมพ์หนังสืออันทรงคุณค่านี้ตามที่ท่านประสงค์

ขออนุโมทนากับกุศลเจตนาของ พระคันธसारากิจค์ ผู้เปี่ยมด้วยเมตตาปรารภนาจะแบ่งปันให้สาธุชนทั้งหลายได้เรียนรู้ในข้อธรรมที่มากด้วยคุณค่านี้ ท่านได้พากเพียรศึกษาค้นคว้าและรจนาหนังสือ โพธิปักขิยธรรม เล่มนี้ขึ้น ทั้งได้บรรยายด้วยภาษาง่ายๆ โดยมุ่งหวังให้สาธุชนทั่วไปที่แม้มิได้ศึกษาพระไตรปิฎกหรือพระอภิธรรมใดๆ มาก่อน ก็ยังสามารถอ่านและเข้าใจในหลักธรรมล้ำค่านี้ได้อย่างง่ายดาย อันจะเป็นการเผยแพร่ความรู้ฝ่ายปริยัติที่เอื้อประโยชน์ต่อการปฏิบัติให้กว้างขวางต่อไปอีกทางหนึ่ง

ขอนุโมทนา กับ คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา และทีมงาน ที่ได้ตั้งใจ
ออกแบบจัดรูปเล่มอย่างประณีต คุณสุนทรา สว่างวงศากุล ที่รับเป็นเจ้าภาพ
ค่าใช้จ่ายในการจัดทำอาร์ตเวิร์ก พระเทพพนม สุธัมมโน ผู้ช่วยตรวจแก้
สภาวะธรรม ผ.ศ.ณรงค์นุช ศรีธนาอนันต์ ผู้ช่วยขัดเกลาภาษาให้สละสลวย
คุณเนาวนุช ไตรนรพงศ์ และคุณดวงใจ มีกั้วาล ผู้ช่วยตรวจแก้คำผิดใน
ระหว่างที่เตรียมการจัดพิมพ์

ขอน้อมถวายมหากุศลที่ได้รับจากการเผยแพร่ธรรมเป็นทานในครั้งนี้แด่
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ผู้ทรงคุณอันประเสริฐ
ขอจงทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน เพื่อทรงเปล่งพระบุญญาธิการปกเกล้าชาวไทย
ให้ร่มเย็นตลอดไป และขอให้กุศลนี้จงเป็นพลวปัจจัยส่งให้พระคันธसारิกวงศ์
ผู้รณนาหนังสือเล่มนี้ ตลอดจนคณะผู้จัดทำและเจ้าภาพทุกท่านที่ร่วมบริจาค
ในการจัดพิมพ์ จงเจริญรุ่งเรืองไพบูลย์ทั้งทางโลกและทางธรรม จนกว่าจะ
เข้าถึงความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน เทอญ

พระมหาทองมัน สุธมฺมจิตฺโต

วัดภักทันทะอาสาaram

๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ

ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง

จังหวัดชลบุรี ๒๐๒๒๐

โทร. ๐๑-๗๑๓๐๗๖๔

Email: prathongman@hotmail.com

www.sati99.com

สารบัญ

หน้า

คำนำ
คำอัญมโทนา



สติปัฏฐาน ๔

๑๑

- อารมณ์ของสติปัฏฐาน
- แนวการปฏิบัติในขณะที่นั่งกรรมฐานและเดินจงกรม
- การกำหนดรู้ธาตุกรรมฐาน
- การกำหนดรู้ทุกขเวทนา
- การกำหนดรู้อริยาบถย่อย
- บทสรุป



สัมมปชาน ๔

๔๑

- ความเพียรเพื่อไม่ทำกุศลใหม่
- ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า
- ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่
- ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า
- บทสรุป



อิทธิบาท ๔

๕๙

- อิทธิ ๕
- ฉันทะ
- วิริยะ
- จิตตะ
- วิมังสา
- บทสรุป



อินทรีย์ ๕

๗๕

- ศรัทธินทรีย์
- วิริยินทรีย์
- สตินทรีย์
- สมานินทรีย์
- ปัญญินทรีย์
- ความเกี่ยวเนื่องของอินทรีย์ ๕
- การปรับอินทรีย์
- บทสรุป



พละ ๕

๑๑๓

- ศรัทธาพละ
- วิริยพละ
- สติพละ
- สมานิพละ
- ปัญญาพละ
- บทสรุป



โพชฌงค์ ๗

๑๓๑

- สติสัมโพชฌงค์
- ธีมมวิจยสัมโพชฌงค์
- วิริยสัมโพชฌงค์
- ปีติสัมโพชฌงค์
- ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
- สมานิสัมโพชฌงค์
- อุเบกขาสัมโพชฌงค์
- บทสรุป



อริยมรรคมีองค์ ๘

๑๕๓

- อริยมรรค หมวดศีล
- อริยมรรค หมวดสมาธิ
- อริยมรรค หมวดปัญญา
- บทสรุป



รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าภาพ
ในการจัดพิมพ์หนังสือ

๑๗๗



ส ตี ปั ญ จ्ञ าน ๔



สติปัฏฐาน ๔

วันนี้あたมาจะบรรยายเกี่ยวกับความหมายของสติปัฏฐาน และแนวทางการเจริญสติปัฏฐานโดยสังเขป

ความหมายของ สติ

คำว่า “สติปัฏฐาน” เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ ศัพท์คือ สติ + ปัฏฐาน “สติ” แปลว่า การระลึกรู้อารมณ์ที่ผ่านมาแล้ว ระลึกรู้อารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง หรืออาจเป็นการระลึกรู้กุศลกรรมซึ่งเคยทำมาก่อน การระลึกรู้เช่นนี้ไม่จัดว่าเป็นสติตามหลักการปฏิบัติธรรม เพราะสติตามนัยนี้เป็นสภาวะธรรมฝ่ายดี หมายถึง การระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีใจครอง



ส่วนการที่นักปฏิบัติคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้ว หรือคิดถึงเรื่องในอนาคต การระลึกถึงเช่นนั้นจัดว่าเป็นความฟุ้งซ่าน หรืออุทธัจจะ ไม่ใช่เป็นสติที่แท้จริง แม้การระลึกถึงอกุศลกรรมซึ่งเคยทำมาก่อน ก็ไม่ใช่สติ แต่เป็นกุกกุจจะ คือ ความเดือดร้อนรำคาญใจในอกุศลกรรมที่ได้กระทำไว้แล้ว หรือในกุศลกรรมที่ยังไม่ได้กระทำ

ความจริงแล้ว การระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าในปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะเป็นสภาวะพองยุบของท้อง, สภาวะเคลื่อนไหวของเท้า, เวทนาที่เป็นความรู้สึกทางกายและใจ, สภาวะธรรมทางจิตต่างๆ เช่น จิตที่ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความฟุ้ง เป็นต้น หรือสภาวะธรรมการเห็น เป็นต้น เหล่านี้จัดว่าเป็นสภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นกับเราในปัจจุบันขณะและเป็นอารมณ์ของการเจริญสติปัญญา

นักปฏิบัติทุกคนควรทำตัวเป็นเด็กแรกเกิด
ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต
อยู่กับปัจจุบันอย่างเดียว

เราไม่มีอดีต ไม่มีความผูกพันใดๆ ทั้งสิ้นที่เคยมีมาก่อน และไม่มีอนาคต ไม่มีความคาดหวัง ไม่มีภาระใดๆ มีแต่สภาวะธรรมทางกายและใจ หรือรูปกับนามที่เกิดขึ้นเพียง ๒ อย่างเท่านั้น เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติจึงไม่ควรวนระลึกถึงอารมณ์ที่เคยผ่านมา หรือคาดหวังอารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง พึงจดจ่อตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อย่างเดียว

การเจริญสติปัฏฐาน เปรียบเสมือนกับการดูสายน้ำ

เวลาที่ดูสายน้ำอยู่ จะเห็นสายน้ำไหลไปอยู่ข้างหน้า บางครั้งไหลเร็ว บางครั้งไหลช้า บางครั้งสายน้ำขุ่นมัว แต่บางครั้งสายน้ำก็ใสสะอาด คนดูไม่อาจบังคับสายน้ำให้ไหลเร็วหรือไหลช้า และไม่อาจทำให้สายน้ำใสสะอาดหรือขุ่นมัวตามความต้องการ เพราะเป็นคนละส่วนกัน

การเจริญสติปัฏฐานก็เช่นเดียวกัน ขอให้นักปฏิบัติรับรู้ไว้ว่า สภาวธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นสภาวธรรมซึ่งเกิดตามธรรมชาติ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ตราบใดที่ยังมีร่างกายนี้อยู่ ตรานั้นก็ยังมียोगรูป เวทนา จิต และสภาวธรรมการเห็นเป็นต้น สภาวธรรมเหล่านี้จึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และนักปฏิบัติไม่ควรปรุงแต่ง รวมทั้งนำตนเข้าไปพัวพันกับสภาวธรรมเหล่านี้ ทุกขณะที่เราคิดว่าสภาวธรรมเหล่านี้เป็นตัวของเรา ขณะนั้นคือความสำคัญผิดว่าเป็นบุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี

ความสำคัญผิดประกอบด้วยอวิชาความไม่รู้สภาวธรรม
ตามความเป็นจริง
อวิชชานั้นทำให้ชาวโลกต้องเวียนว่ายตายเกิด
อยู่ในสังสารวัฏอันยาวนาน



เราทั้งหลายคงเคยสังเกตว่า เวลาที่มีความทุกข์ เช่น มีความโกรธ ปรากฏขึ้น เราจะนำตัวของเราเองไปพัวพันอยู่กับความโกรธนั้น รู้สึกว่าความโกรธนั้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงทำให้เกิดความทุกข์ใจ แต่ในการเจริญสติปัฏฐาน นักปฏิบัติจะต้องไม่นำตัวเองเข้าไปพัวพันอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ต้องวางใจเป็นกลาง เพียงแต่รับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง เวลาที่ปรากฏการเคลื่อนไหวของท้อง การเคลื่อนไหวของเท้า เวลาที่มีเวทนา มีจิตฟุ้งซ่าน หรือมีสภาวะธรรมการเห็นเป็นต้น การระลึกรู้ปัจจุบันอารมณ์เหล่านี้จัดว่าเป็นการไม่นำตัวของเราเข้าไปพัวพันอยู่กับอารมณ์เหล่านี้ และอารมณ์เหล่านี้ก็ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของตัวเรา เป็นเพียงสภาวะธรรมซึ่งเกิดตามเหตุปัจจัย

เมื่อยังมีลมหายใจเข้าออกอยู่ สภาวะพองยุบก็มีอยู่ ตราบใดที่เรายังมีวโยธาตุ ตราบนั้นก็ยังเคลื่อนไหวร่างกายได้ เวลาที่มีทุกข์เวทนา คือ ความรู้สึกเจ็บ ปวด ซา หรือคัน ถ้านักปฏิบัติรู้สึกที่เราเจ็บอยู่ ก็แสดงว่ายังนำตัวเองไปพัวพันอยู่กับความรู้สึกนั้น โดยถือว่าความรู้สึกดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา ความรู้สึกเช่นนี้ในภาษาบาลี เรียกว่า “ลักกายทิกฺขุ” หรือ “อึดตานุทิกฺขุ” คือ ความสำคัญผิดว่าเป็นบุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เนื่องจากมีความสำคัญว่า สภาวะธรรมเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา จึงทำให้มีเรา มีของเรา และมีการแยกเพศออกเป็นบุรุษ หรือสตรี





ลักษณะของสติพบในคัมภีร์เนตติปกรณ์^๑ ว่า อปิลปนลักขณา สติ (สติมีลักษณะทำให้จิตไม่เลื่อนลอย) หมายถึง ในขณะที่นักปฏิบัติมีสติตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน จิตของเขาจะไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อื่นจากปัจจุบันที่กำหนดอยู่ โดยไม่คิดถึงอดีตหรืออนาคต เพราะฉะนั้นโบราณอาจารย์จึงได้เปรียบสติว่าเหมือนสมอเรือ ที่ทำให้เรือไม่เคลื่อนไหวไปตามแรงลม

หากขาดสติตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน
จิตก็จะซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ
เหมือนม้าพยศวิ่งออกนอกเส้นทาง

นักปฏิบัติบางท่านถามว่า เหตุใดจึงฟุ้งซ่านมากในขณะนั่งกรรมฐาน อาตมาตอบว่า เพราะไม่มีสตินั่นเอง เมื่อนักปฏิบัติไม่มีสติอยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบัน ความฟุ้งซ่านจึงเกิดขึ้นได้ง่าย แต่ถ้ามีสติกำกับอยู่ ความฟุ้งซ่านย่อมไม่เกิดขึ้น

นอกจากนั้น ความฟุ้งซ่านก็จัดว่าเป็นอกุศลอย่างหนึ่ง คือ อุทธัจจเจตสิก ทุกคนคิดฟุ้งซ่าน ยกเว้นพระอรหันต์ นักปฏิบัติจึงไม่ควรหงุดหงิดกับความฟุ้งซ่าน ควรกำหนดรู้เท่าทัน โดยรู้สึกตัวว่า เมื่อไหร่ได้คิดฟุ้งซ่านไปแล้ว มีสภาวะความคิดเกิดขึ้นแล้ว แต่ไม่สนใจเรื่องที่คิดอยู่ ถ้านักปฏิบัติกำหนดรู้ได้เท่าทัน ความฟุ้งซ่านก็เป็นอารมณ์ของสติได้ทันที ไม่จัดว่าเป็นนิรโทษที่รบกวนการปฏิบัติแต่อย่างใด

^๑ เนตติ. หน้า ๒๙



ท่านสาธุชนทั้งหลาย ในสมัยก่อนมีพระเถระรูปหนึ่งนำไปเชี่ยอุจจาระของท่าน ไม่ทราบว่าคุณหาอะไรอยู่ โยมอุปัฏฐากถามว่า “ท่านอาจารย์ทำอะไรอยู่” ท่านตอบว่า “อาตมา กำลังแสวงหาความเกิดดับในสิ่งนี้” อันที่จริงความเกิดดับซึ่งเป็นไตรลักษณ์นั้น พระพุทธองค์ตรัสสอนให้แสวงหาในร่างกายที่ยาววา หนา คีบ กว้าง คอก มีใจครองนี้ ไม่ใช่ไปแสวงหาภายนอกร่างกาย

อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค
เกิดขึ้นภายในร่างกายที่ยาววา หนา คีบ กว้าง คอกนี้

อริยสัจ ๔ ไม่ได้เกิดภายนอกร่างกายของเรา กล่าวคือ

๑. ทุกข์ สภาวะที่ไร้แก่นสาร คือ ชันธ์ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ สิ่งเหล่านี้ปรากฏอยู่ในร่างกายนี้

๒. ทุกขสมุทัย เหตุเกิดของทุกข์ คือ ตัณหาที่เกิดขึ้นในใจของเรา เป็นความพอใจเพติดเพลินติดใจในอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖



๓. ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ คือ ความดับแห่งสภาวะธรรมทางกายและใจทั้งหมด ความดับทุกข์นี้เกิดภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีใจครองนี้เหมือนกัน กล่าวคือ ในขณะที่นั่งกรรมฐานแล้ว นักปฏิบัติสามารถรับรู้สภาวะเคลื่อนไหวของท้อง หรือรับรู้สภาวะอย่างเท่าในขณะเดินจงกรมก่อน ต่อมาสภาวะธรรมทางกายและใจทั้งหมดได้ถึงความดับสูญ ในขณะที่นักปฏิบัติได้รับรู้ถึงความดับสูญนั้น การรับรู้อย่างนี้เป็นทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ปรากฏอยู่ภายในร่างกายนี้เช่นเดียวกัน

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ทางแห่งความพ้นทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นภายในร่างกายนี้ เพราะเราจะต้องเจริญศีล สมาธิ ปัญญา โดยเจริญสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เป็นต้น ภายในร่างกายนี้เท่านั้น

พระพุทธองค์ตรัสว่า ตราบใดที่บุคคลยังไม่อาจหยั่งรู้อริยสัจ ตราบนั้นเขาจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏนี้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

จตุณฺหํ อริยสัจจานํ อนนฺตโพธา อปฺปฏิเวธา เอวมิทํ ที่มฺมทฺธานํ สนฺทาวิตํ
สํสริตํ มมฺภเจว ตุมฺหากมฺภจ.^๒

“ระยะทางอันยาวไกลอย่างนี้ อันเราและท่านเร่ร่อนไปแล้ว ท่องเที่ยวไปแล้ว เพราะมิได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔”

^๒ ที. มหา. ๑๐.๑๕๕.๓๒



เพราะฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นการประกอบด้วยสติที่ตามรู้
สภาวะธรรมทางกายและใจตามความเป็นจริง สภาวะธรรมทางกายหรือรูป คือ
ความเคลื่อนไหวทางร่างกาย เช่น สภาวะพองยุบในขณะนั่งกรรมฐาน หรือ
สภาวะเคลื่อนไหวของเท้าในขณะเดินจงกรม สภาวะธรรมทางจิตหรือนาม คือ
เวทนาหรือความรู้สึกทางกายหรือใจ หรือจิตที่ประกอบด้วยความโลภ จิต
ที่ประกอบด้วยความโกรธ จิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน หรือสภาวะธรรม
การเห็น เป็นต้น

การเจริญสติปัฏฐานเป็นเพียงการรับรู้สภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้น
โดยไม่นำตัวเราไปพัวพันว่า
อารมณ์เหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา
และไม่ปรุงแต่งให้เป็นไปตามต้องการ

เวลาทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ก็พึงตามรู้เวทนานั้นตามความเป็นจริง ไม่ต้อง
ปรุงแต่งทุกข์เวทนาโดยอยากให้หายปวด หรือไม่อยากให้มีความปวด เพราะ
สิ่งนี้เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย หน้าที่ของนักปฏิบัติคือตามรู้อารมณ์เหล่านั้น โดย
ลึกลับแต่รู้ ไม่ปรุงแต่ง ไม่วิเคราะห์วิจารณ์ว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น



ความหมายของ ปฏฐาน

แนวทางของการเจริญสตินั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้โดยตรงด้วยคำว่า “ปฏฐาน” คำว่า “ปฏฐาน” แปลว่า เข้าไปตั้งไว้ หมายถึง ความจดจ่ออย่างต่อเนื่อง เพราะฉะนั้น “สติปฏฐาน” จึงหมายถึง การระลึกรู้ การตามรู้ หรือการกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง

ความจดจ่อ คือ การกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานโดยละเอียด ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ในเวลานั่ง เดิน เป็นต้น เช่น เมื่อสภาวะพองปรากฏ นักปฏิบัติควรพยายามตามรู้สภาวะพองนั้น ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เมื่อสภาวะยุบปรากฏ ก็ตามรู้สภาวะยุบนั้น ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด จัดเป็นการจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐานในแต่ละขณะ โดยไม่หวนคิดถึงอารมณ์อื่น

ความต่อเนื่อง คือ การตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยไม่ขาดจังหวะ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นทางทวารใดที่กำหนดรู้ได้ทันปัจจุบัน กล่าวคือ จะเกิดที่จักขุทวาร คือ ตา, โสตทวาร คือ หู, ฆานทวาร คือ จมูก, ชิวหาทวาร คือ ลิ้น, กายทวาร คือ กาย, หรือมโนทวาร คือ ใจ จะไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นหลุดออกไป พยายามกำหนดรู้สภาวะธรรมทุกอย่างที่มาปรากฏอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งถึงหลับ เวลาตื่นควรกำหนดจิตที่ตื่นว่า “ตื่นหนอ” หลังจากนั้น เวลาล้มตาคำหนดว่า “เปิดหนอ” เวลาลุกขึ้นก็กำหนดว่า “ขึ้นหนอ” หรือ “ลุกหนอ” แม้ิริยาบถย่อยต่างๆ นักปฏิบัติก็ต้องพยายามกำหนดให้ได้ ๕ ครั้งขึ้นไปในขณะขึ้น ลงเหยียด คู้ ฯลฯ จึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ



ความหมายของ สถิติฐาน

สรุปความว่า “สถิติฐาน” หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน โดยจัดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันในแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง ความจัดจ่อมีลักษณะเพ่งจิตลงไปที่อารมณ์กรรมฐาน และกำหนดรู้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีส่วนขาดส่วนเกิน เช่น ในเวลานั่งกรรมฐาน กำหนดรู้สภาวะพองยุบ หรือ ในขณะที่เดินจงกรม กำหนดรู้สภาวะเบาในเวลายก สภาวะผลัดดันในเวลาหย่อน และสภาวะหนักในเวลาเหยียบ พยายามจัดจ่อสภาวะเคลื่อนไหวเหล่านั้นอย่างบริบูรณ์ ไม่ขาดไม่เกิน มีความครบถ้วนในการกำหนดรู้

นักปฏิบัติควรจัดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง
เหมือนนักกีฬาที่วิ่งแข่งอยู่ในสนาม

นักกีฬาต้องจัดจ่อกับการวิ่งของตนและวิ่งให้ต่อเนื่อง โดยไม่รับรู้ว่าเขาเป็นใคร นาย ก หรือนาย ข หรือเมื่อได้รับรางวัลแล้วจะอย่างไรกับรางวัลที่ได้รับ หรือถ้าแพ้การแข่งขันแล้วจะอย่างไร จิตของเขาในตอนนั้นจัดจ่อกับการวิ่งเพียงอย่างเดียว วิ่งไปให้ต่อเนื่อง วิ่งด้วยพลกำลังอย่างเต็มที่ สถิติของนักปฏิบัติที่เพ่งไปจัดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันก็มีนัยเดียวกัน คือ จัดจ่ออย่างบริบูรณ์ครบถ้วน ไม่มีส่วนขาด ไม่มีส่วนเกิน พยายามให้คำบริกรรมกับสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นพร้อมกัน แม้ความต่อเนื่องในการปฏิบัติตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับสนิทก็เป็นสิ่งสำคัญที่นักปฏิบัติพึงกระทำ



อารมณ์ของสติปัฏฐาน

คำว่า สติปัฏฐาน เป็นคำไวพจน์ของสัมมาสติ คือ การระลึกชอบ พระพุทธองค์ตรัสว่า สัมมาสติดังกล่าวนี้อารมณ์ ๔ ประเภท คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม^๓

อดีตไม่มีจริง เหมือนความฝัน
อนาคตก็เป็นจินตนาการที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง
ความจริงของชีวิตปรากฏในปัจจุบัน

ข้อนี้เปรียบเหมือนคนที่แหงนหน้ามองท้องฟ้าเมื่อเห็นสายฟ้าแลบ จะเห็นประกายความแปรปรวนนั้นได้ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ตามรู้สิ่งที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าในปัจจุบันขณะ^๔



^๓ ที. มหา. ๑๐.๔๐๒.๒๘๐

^๔ ม.อ. ๑๔.๒๓๒.๒๔๑



แนวการปฏิบัติในขณะนั่งกรรมฐาน

เมื่อนั่งกรรมฐาน ควรหายใจตามปกติ ตามรู้สภาวะพองยุบ บริกรรมว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” โดยรับรู้สภาวะตั้งในขณะพอง และสภาวะหย่อนในขณะยุบ เมื่อท้องเริ่มพอง ให้บริกรรมว่า “พอง” และบริกรรมว่า “หนอ” เมื่อสภาวะพองสิ้นสุดลง อย่าบริกรรมยาวๆ เพราะจะทำให้จิตรับรู้คำบริกรรมเป็นอารมณ์ตลอดเวลา และอย่าใส่ใจต่อลักษณะของท้องหรือร่างกาย

ความจริงสภาวะพองยุบของท้องมีวงกว้างประมาณ ๑ คืบ การเกิดสภาวะพองยุบจึงมีขนาดแตกต่างกันออกไปในแต่ละระยะ บางขณะพองออกที่ท้องได้สะดือบ้าง เหนือสะดือบ้าง ด้านบนของท้องบ้าง ด้านล่างบ้าง ด้านซ้ายบ้าง ด้านขวาบ้าง เป็นต้น นักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะพองยุบตามความเป็นจริง

ในระหว่างการปฏิบัติธรรมนี้ นักปฏิบัติบางท่านอาจเกิดความฟุ้งซ่านและความโง่งมงาย พึงสังเกตว่า ความฟุ้งซ่านนั้นเกิดขึ้นในเวลาเริ่มพองหรือยุบหรือสุดพองสุดยุบ ถ้านักปฏิบัติรู้สึกว่ามี ความโง่งมงายหรือมีความฟุ้งซ่านในขณะที่มีทั้งสภาวะพองยุบเกิดขึ้นทั้ง ๒ อย่าง หมายถึง การขาดความจดจ่ออารมณ์กรรมฐาน

ความจริงจิตซึ่งจลลอสภาธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก มีความจลลที่แม้จะหลับตาลงก็รับรู้ถึงสภาวะเคลื่อนไหวตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุดได้เหมือนมองเห็นด้วยตาของเราเอง แม้จะหลับตาลงก็ยังเห็นทางใจได้ชัดเจน ถ้านักปฏิบัติได้พยายามจลลที่สภาธรรมปัจจุบันตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ก็จะทำให้ความโง่งงหรือความฟุ้งซ่านไม่เกิดในขณะนั้น

ความง่วงย่อมเกิดแก่นักปฏิบัติ
ที่มีความเพียรจลลน้อยกว่าสมาธิ
แต่ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นเพราะความเพียรมีมากกว่าสมาธิ

ความจลลอสภาธรรมปัจจุบันจัดว่าเป็นอุบายอย่างหนึ่งในการขจัดความโง่งงและความฟุ้งซ่าน ในเวลาเกิดสภาวะพองยุบเหล่านั้น นักปฏิบัติบางคนอาจรู้สึกว่ ความฟุ้งซ่านหรือความโง่งงเกิดขึ้นในขณะสุดยุบหรือสุดพอง จัดว่เขาได้รู้ถึงช่วงว่างของสภาวะดังกล่าว คือ สภาวะพองกับยุบเป็นคนละส่วนกัน เมื่อสภาวะพองดับลงแล้ว สภาวะยุบจึงเกิดขึ้น เมื่อสภาวะยุบดับลงแล้ว สภาวะพองจึงเกิดขึ้น ช่วงสั้นสุดของสภาวะพองมักจะไมปรากฏชัด เพราะตามกายภาพเมื่อพองแล้วมักยุบทันที แต่หลังจากยุบลงแล้วสภาวะพองมักไม่เกิดขึ้นทันที จะมีช่วงว่างเล็กๆ อยู่ช่วงหนึ่ง ในขณะนั้นถ้านักปฏิบัติขาดสติกำหนดรู้ โดยไม่กำหนดรู้อารมณ์อะไรเลย ก็จะทำให้เกิดความง่วงหรือความฟุ้งซ่านแทรกซ้อนขึ้นมา ดังนั้น เมื่อนักปฏิบัติรู้สึกว่มีช่วงว่างอยู่ในขณะที่สภาวะยุบล้นสุดลง พึงเพิ่มคำบริกรรมว่ “ถูกหนอ” หรือ “ถูกหนอฯ” ๑ หรือ ๒ ครั้ง เพื่อให้สติต่อเนื่องในขณะนั้น



ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรู้สึกว่ สภาวะพองยุบแผ่วเบาไม่ปรากฏชัด ลักษณะดังกล่าวเกิดจากการที่ร่างกายสงบด้วยกำลังสมาธิ ทำให้ลมหายใจค่อยๆ แผ่วเบาตามธรรมชาติ ในขณะนั้นควรกำหนดว่า “ถูกหนอ” โดยรับรู้สภาวะสัมผัสที่นิ้วมือสัมผัสกัน หรือสภาวะสัมผัสที่ริมฝีปาก

สภาวะสัมผัส คือ

*การกระทบระหว่างรูปธรรมสองอย่าง
ไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี อยู่ในสภาวะสัมผัสนี้*

อนึ่ง การสัมผัสกันของกายประสาทย่อมก่อให้เกิดสมาธิดีกว่าการสัมผัสของร่างกายกับผ้าหรือพื้น จึงควรกำหนดรู้สภาวะสัมผัสที่นิ้วมือหรือริมฝีปาก จะมีผลให้เกิดสมาธิเร็วกว่าการกำหนดที่สะโพกหรือตาตุ่มที่ไม่มีกายประสาทสัมผัสกัน

ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรู้สึกสภาวะคันตามร่างกาย ใบหน้า แขน ขา เพราะร่างกายของเรามีต่อมขนมากมาย มีจุดที่ถูกยุบกัด มดกัด และร่างกายของเรา ก็คือรูปซึ่งมีสภาวะธรรมแปรปรวนชัดเจน จึงปรากฏสภาวะคันยุบยิบ บ้าง ปวดแสบปวดร้อนบ้าง เจ็บเหมือนถูกเข็มแทงบ้าง ก็พึงตามรู้สภาวะต่างๆ ซึ่งเกิดในร่างกาย



แนวการปฏิบัติในขณะที่เดินจงกรม

การเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิเร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติควรกระทำให้ดีที่สุด สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรมจะส่งผลให้การนั่งและการทำอิริยาบถย่อยมีคุณภาพตามไปด้วย นักปฏิบัติควรเดินอย่างเป็นธรรมชาติ มีวิธีเดินง่ายๆ ดังนี้

ท่าเดินจงกรมที่สำคัญ คือ

๑. ยกส้นเท้าสูงๆ เป็นจุดเล็กๆ ที่ปลายเท้า จะทำให้ไม่เกร็งข้อเท้า
๒. ก้าวเท้ายาวราว ๑ ช่วงเท้าหรือเศษ ๓ ส่วน ๔ ของเท้า (นักปฏิบัติใหม่ควรก้าวยาวราว ๑ ช่วงเท้าก่อน จะทำให้ไม่เดินเกร็ง)
๓. มองไกลๆ ทอดสายตาลงต่ำราว ๔ หรือ ๕ เมตร อย่าจ้องพื้น เพราะจะทำให้เวียนศีรษะ (ต่อมาเมื่อจิตมีสมาธิขึ้น สายตาก็จะทอดไกลไปเอง)
๔. เอาใจไปไว้ที่เท้า รับรู้สภาวะยก ย่างเหยียบ ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด โดยเดินให้ต่อเนื่องเหมือนสายน้ำ อย่าหยุดในระยะใดระยะหนึ่ง พึงรับรู้สภาวะเบาในขณะที่ยก สภาวะผลักดันในขณะที่ย่าง และสภาวะหนักในขณะที่เหยียบ
๕. บริกรรมสั้นๆ ว่า ยก ย่าง เหยียบ ในตอนเริ่มมีสภาวะยก ย่าง และเหยียบเท่านั้น อย่าบริกรรมยาวๆ เพราะจะทำให้เราไปรับรู้คำบริกรรม ซึ่งเป็นบัญญัติเป็นอารมณ์



๖. เวลาเหยียบ อย่าทิ้งน้ำหนักที่ส้นเท้า จะทำให้เจ็บส้นเท้า ควรเหยียบเบาๆ พอเหยียบสุดแล้วจึงทิ้งน้ำหนักที่ฝ่าเท้าด้านหน้า จะทำให้เข่างอเล็กน้อย และตัวโยกเมื่อทิ้งน้ำหนัก ถ้าตัวไม่โยกก็จะปวดหลังในโอกาสต่อมา

๗. กระพริบตาบ่อยๆ ในขณะที่เดินจงกรม ตามปกติคนเรามักกระพริบตาราว ๕-๖ ครั้ง ต่อ ๑ อย่างก้าว แต่บางคนไม่ค่อยกระพริบตาในขณะที่เดินจงกรม ส่งผลให้ตาเกร็ง แต่เราไม่ต้องกำหนดการกระพริบตา ให้ถือว่าเหมือนเป็นฉากหลังเท่านั้น

๘. ทุกขณะที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านในเวลาเดินให้หยุดเดิน แล้วกำหนดว่า “คิดหนอ” โดยหยุดเดินในระยะยกและเหยียบ แต่เวลาอย่าง ก็ย่างไปด้วย แล้วกำหนดว่า “คิดหนอ” ไปด้วยทันที ถ้าหยุดในช่วงย่าง อาจทำให้เดินเซได้ และให้หลังตากำหนดความฟุ้งซ่าน

๙. เวลาเดินไปไหนมาไหนที่ไม่ใช่เดินจงกรม ให้กำหนดว่า “ย่างหนอ”

๑๐. เมื่อเดินสุดทางแล้วให้หลังตา บริกรรมว่า “ยืนหนอ” ๑๐ ครั้ง โดยรับรู้สภาวะตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด แล้วลืมนตาเดินจงกรมต่อไป อย่างไรก็ตาม ในวันแรกๆ ของการปฏิบัติยังไม่ควรกำหนดว่า “ยืนหนอ” เมื่อเดินเท้าเบาแล้วจึงควรกำหนดอย่างนี้



การเดินจงกรมสำคัญกว่าการนั่งกรรมฐาน เพราะพระพุทธองค์ได้แสดง อานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ ๕ ประการ จะขอกล่าวถึงเฉพาะประการที่ ๕ คือ จงกมาธิคโต สมาริ จิรภูจิติโก โหติ (สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน) พระอรรถกถาจารย์ได้ขยายความว่า สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรม ก่อให้เกิดสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔

การเดินจงกรมนั้นเหมือนการชาร์จแบตเตอรี่รถ ถ้าท่านทั้งหลายยังเดิน จงกรมไม่ดี ขายังลั่นในเวลาเดิน เดินเซ หรือไม่อาจรับรู้สภาวะเบา ผลักดัน และหนักในเวลายก ย่าง และเหยียบ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนรถที่ขาดการ ชาร์จแบตเตอรี่ ส่งผลให้นั่งกรรมฐานไม่มีคุณภาพ คือ ไม่ปรากฏสภาวะ พองยุบ หรือมีทุกขเวทนาได้ง่าย และทำให้ไม่รับรู้สภาวะเบาหนักในเวลาทำ อิริยาบถย่อยอีกด้วย





การกำหนดรู้ธาตุกรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนากายาแบบพองยุบตามที่ท่านปฏิบัติอยู่ จัดอยู่ในหมวดกายานุปัสสนา คือ การตามรู้กองรูป คำว่า กาย นั้นไม่ใช่หมายถึงร่างกายซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติ แต่หมายถึงกองรูป คือ ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังพระพุทธดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ปุณ จปร ภิขเว ภิขุ อิมเมว กายं ยถาจิตं ยถาปณิหิตं ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อิมสมิ กายเ ปจฺวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.^๔

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

เสยฺยถาปิ ภิขเว ทกุโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺตเวาสี วา คาวี วตฺติวา จตุมหปเถ พิลโส วิฆิตฺตวา นิสินฺโน อสฺส. เอวเมว ภิขเว ภิขุ อิมเมว กายं ยถาจิตं ยถาปณิหิตं ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสมิ กายเ ปจฺวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.^๕

“คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วน นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉันทโค ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

จงเห็นร่างกายโดยความเป็นธาตุ
อย่าเห็นโดยความเป็นตัวตน

^๔ ที. มหา. ๑๐.๓๗๔.๒๖๒

^๕ ที. มหา. ๑๐.๓๗๔.๒๖๒-๖๓



ในขณะที่นักปฏิบัติตามรู้สภาวะพองยุบอยู่ แม้ในเบื้องต้นกล้ามเนื้อของท้องจะปรากฏ แต่หลังจากนั้นไม่นานจะรู้สึกว่ารัดของท้องหายไป มีเพียงกองลมที่หย่อนบ้าง ตึงบ้าง กองลมนี้นี้จัดเป็นวาโยธาตุ นอกจากนั้น ในอริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน หรือในอริยาบถย่อย คือ การเหยียด คู้ ขึ้นลง ฯลฯ ทุกอย่างเกิดขึ้นได้ด้วยอำนาจของวาโยธาตุทั้งนั้น กล่าวคือ

- การยืน เป็นสภาวะตั้งตรงของร่างกายทุกส่วน เป็นลักษณะตั้งของวาโยธาตุ
- การเดิน เป็นสภาวะเคลื่อนไหวที่เบาบ้าง ผลักดันบ้าง หนักบ้าง
- การนั่ง เป็นสภาวะตั้งของร่างกายส่วนบน และหย่อนของร่างกายส่วนล่าง
- การนอน เป็นสภาวะเหยียดออกของร่างกาย

แม้การเหยียดแขน การคู้แขน การก้าว ถอย การถือบาตร ถือจิวร เปลี่ยนจิวร เปลี่ยนเสื้อผ้า รับประทานอาหาร ขับถ่าย เป็นต้น เหล่านี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของธาตุลมคือวาโยธาตุ วาโยธาตุจึงเป็นธาตุสำคัญยิ่งในการปฏิบัติธรรม

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าวาโยธาตุจะเป็นธาตุหลักในการปฏิบัติ แต่จัดว่านักปฏิบัติได้เจริญธาตุทั้ง ๔ ในขณะเดียวกัน เช่น

- สภาวะแข็งหรืออ่อนของร่างกายทุกส่วนหรือบางส่วน จัดเป็นลักษณะแข็งหรืออ่อนของปฐวีธาตุ
- สภาวะไหลของร่างกายที่เหมือนละลายเป็นน้ำ หรือสภาวะเกาะกุมเหมือนมียางเหนียวติดเท้า จัดเป็นลักษณะไหลหรือเกาะกุมของอาโปธาตุ
- สภาวะเย็นหรือร้อนตามร่างกาย จัดเป็นลักษณะเย็นหรือร้อนของเตโชธาตุ
- สภาวะหย่อนหรือตึงของอาการพองยุบ จัดเป็นลักษณะหย่อนหรือตึงของวาโยธาตุ



กายานุปัสสนาเป็นหลักในการปฏิบัติธรรม

แม้สติปัฏฐานจะมี ๔ อย่าง คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม มีการเห็นเป็นต้น แต่พระพุทธองค์ทรงเน้นเรื่องการเจริญกายานุปัสสนามากกว่าสติปัฏฐานอื่น ดังพระพุทธดำรัสว่า

อมตํ เตสํ ภิกขเว อปริกृतํ, เยสํ กายคตา สติ อปริกृतตา.”

“บุคคลเหล่าใดมิได้เสวยกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นย่อมมิได้เสวยอมตธรรม”

อมตํ เตสํ ภิกขเว ปริกृतํ, เยสํ กายคตา สติ ปริกृतตา.”

“บุคคลเหล่าใดเสวยกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นย่อมเสวยอมตธรรม”

การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ตามที่ท่านทั้งหลายเจริญอยู่นี้ เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงเน้นให้นักปฏิบัติพยายามกำหนดรู้ อย่างไรก็ตาม ในขณะที่รูปคือธาตุทั้ง ๔ ปรากฏชัดเจนแล้วนามคือเวทนา จิต และสภาวะธรรมการเห็นเป็นต้น ย่อมจะปรากฏชัดขึ้นมาเองตามธรรมชาติ เมื่อนักปฏิบัติสามารถรู้ว่ามีเพียงกองลมเท่านั้นในร่างกายในเวลานั่งกรรมฐาน ไม่มีลักษณะของร่างกาย หรือลักษณะของท้อง เวลาเดินจงกรมรู้สึกว่าเป็นเพียงกองลม ถึงไม่มีลักษณะของเท้า หรือรู้สึกว่าเป็นสายน้ำที่ไหลอยู่ใต้ฝ่าเท้า ความรู้สึกเช่นนี้คือภาวะที่รูปได้ปรากฏชัดเจขึ้นแล้ว และในขณะนั้นนามก็จะเริ่มปรากฏชัดเจขึ้น

^๗ อจ. พุท. ๒๐:๖๐๐.๔๕

^๘ อจ. พุท. ๒๐:๖๐๐.๔๕



การกำหนดรู้ทุกขเวทนา

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ ทุกขเวทนายังไม่ค่อยชัดเจนนัก ต่อเมื่อเวลาล่วงไป ๓ หรือ ๔ วัน ยิ่งกำหนดทุกขเวทนาเพียงใด มักรู้สึกว่ทุกขเวทนานั้นค่อยๆ ทวีความรุนแรงมากขึ้น อันที่จริงแล้ว ทุกขเวทนามิได้ทวีความรุนแรงมากขึ้น แต่เพราะจิตของนักปฏิบัติจดจ่อทุกขเวทนาได้ชัดเจน จึงทำให้รับรู้ลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา คือ สภาวะทนได้ยาก จะเห็นได้ว่าเวลาที่เรานิได้เจริญกรรมฐาน เช่น ดูหนัง ดูละคร ยุ้งกัตกัไม่รู้สึกลีบ แต่ในเวลาปฏิบัติธรรมนั่งกรรมฐาน ยิ่งกำหนดก็ยิ่งรู้สึกลีบ เพราะจิตรับรู้ทุกขเวทนาชัดเจนอย่างสมบูรณ์ จึงเข้าใจว่าเป็นสภาวะที่ทนได้ยาก

บางครั้งอาจรู้สึกปวดมากจนทนไม่ไหว แต่พอลืมนตาขึ้นความปวดหายไปไหนไม่ทราบ ครันหลับตากำหนดอีก ก็พบกับความปวดอีก พอลืมนตาขึ้นคิดว่าจะลุกเดิน ยังไม่ทันขยับร่างกาย ความปวดไม่ทราบว่หายไปไหน ท่านทั้งหลายสังเกตไหมว่เวลารู้สึกลีบปวดอย่างรุนแรง ตอนนั้นไม่มีความรู้สึกว่เป็นเรากัที่ลีบอยู่ ไม่มีความรู้สึกว่มีลัษฐานของร่างกายที่ปวดอยู่



อย่าอยากให้ทุกขเวทนาหาย
หรือไม่อยากให้ทุกขเวทนาเกิดขึ้น
เพราะจัดเป็นโลภะและโทสะ

การกำหนดรู้ทุกขเวทนานี้ไม่ใช่เพื่อให้เวทนาหายไป แต่เพื่อให้รู้แจ้งลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา คือ สภาวะทนได้ยาก ไม่ใช่บุคคล ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ต่อมาปัญญาหยั่งรู้ลักษณะทั่วไปของทุกขเวทนา คือ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จะปรากฏขึ้นเอง เช่น รู้สึกว่าเวทนาดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นนาน เมื่อเกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะ หลังจากนั้นก็จะหายไป โดยเคลื่อนที่แล้วหายไปบ้าง จางหายไปเหมือนควันบุหรืบ้าง บางขณะกำหนดเพียงครั้งหรือสองครั้งก็หายไป แต่ในบางขณะก็ต้องกำหนดเป็นเวลานาน การหายไปของทุกขเวทนามีความแตกต่างกันในระยะหนึ่งๆ ในขณะนี้จัดว่านักปฏิบัติได้เกิดปัญญาหยั่งรู้ถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของทุกขเวทนา

ด้วยเหตุดังกล่าว พระพุทธองค์จึงได้สอนให้นักปฏิบัติพยายามอดทนต่อทุกขเวทนา เพราะการอดทนเป็นขันติสังวรณ์ หมายถึง ความอดทนไม่เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา อย่างไรก็ตาม ถ้านักปฏิบัติรู้สึกว่าทรมานทรมาย ก็ควรลุกขึ้นเดินจงกรมเพื่อสร้างสมาธิไว้ข่มทุกขเวทนาในโอกาสต่อไป

นักปฏิบัติควรตามรู้ทุกขเวทนาเหมือนไม่ใช่ส่วนหนึ่งของตัวเรา
เหมือนเรามองดูคนที่ไม่รู้จักด้วยใจเป็นกลาง



หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ ให้กำหนดรู้อารมณ์ที่ชัดเจน ได้แก่ สภาวะพองยุบ ล้มพัง ทุกขเวทนา เป็นต้น ดังสาธกในคัมภีร์วิสุทธิมรรค-มหาฐีกาว่า

ยถาปากฏ วิปัสสนาภินิเวโส^๔

“นักปฏิบัติพึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ชัดเจน”

ถ้าหากรู้สึกวาททุกขเวทนาชัดเจน นักปฏิบัติควรจดจ่อตามรู้เวทนานั้น แต่ถ้ารู้สึกวาททุกขเวทนาจางไปไม่ชัดเจน ก็พึงกำหนดสภาวะพองยุบที่ชัดเจนมากกว่า โดยเฉลี่ยนักปฏิบัติควรนั่งกรรมฐานราว ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย ไม่จำเป็นจะต้องนั่งถึง ๒-๓ ชั่วโมงจนกว่าทุกขเวทนาจะหาย เพราะทุกขเวทนาเป็นแขกไม่ได้รับเชิญที่เราไม่สามารถจะไล่ไปได้ สภาวะธรรมนี้เป็นอนัตตาซึ่งบังคับบัญชาไม่ได้ ความจริงแล้วทุกขเวทนาเกิดจากการวางท่าไม่สมดุลด้วยการนั่งเป็นเวลานาน ทำให้เกิดความรู้สึกทนได้ยากที่เรียกว่า “ทุกขเวทนา” เวทนาดังกล่าวถูกรอบงำได้ด้วยอำนาจของสมาธิเท่านั้น และสมาธิก็ไม่ใช่อะไรที่สร้างขึ้นด้วยการนั่งกรรมฐานอย่างเดียว แต่ยังเกิดขึ้นด้วยการเดินจงกรมและกำหนดรู้อิริยาบถย่อยโดยละเอียดด้วย

ตราบใดที่นักปฏิบัติเดินจงกรมไม่ดีและ
กำหนดรู้อิริยาบถย่อยไม่ละเอียด
ตราบนั้นเขาย่อมไม่อาจครอบงำทุกขเวทนาได้อย่างแน่นอน

^๔ วิสุทธิ. ฎี. ๒.๔๓๒



การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย

การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย คือ การเหยียด คู้ ขึ้น ลง เป็นต้น นอกเหนือจากอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ อันได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้านักปฏิบัติกำหนดรู้อิริยาบถย่อยน้อย ก็ส่งผลให้ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นอยู่เสมอ และนักปฏิบัติจะพบกับตัวเองอยู่ตลอดเวลา

*ความฟุ้งซ่านเปรียบเสมือนน้ำที่รั่วเข้ามาในเรือ
นักปฏิบัติเหมือนคนที่พายเรือไปด้วย วิตน้ำที่รั่วเข้ามาในเรือด้วย*

การกระทำเช่นนั้นย่อมส่งผลให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เพราะการกำหนดอิริยาบถย่อยได้ดีย่อมส่งผลให้การเดินจงกรมมีคุณภาพ การเดินจงกรมที่มีคุณภาพย่อมส่งผลให้การนั่งมีคุณภาพ และการนั่งที่มีคุณภาพก็ส่งผลให้การกำหนดอิริยาบถย่อยมีคุณภาพไปด้วยเช่นเดียวกัน

ในระหว่างปฏิบัติธรรมอยู่ นักปฏิบัติควรเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยให้ซำ่มากที่สุด โดยเฉพาะในระหว่างรับประทานอาหาร ควรปฏิบัติซ้ำๆ แล้วกำหนดโดยละอียด อย่างขยับมือสองข้างพร้อมกัน มือขวาควรจับซ้อนไว้เสมอ มือซ้ายควรวางไว้บนโต๊ะหรือวางมือลง ใช้มือซ้ายเมื่อจำเป็นเท่านั้น

บางท่านอาจจะสงสัยว่าทำไมต้องเคลื่อนไหวให้ช้า เมื่อเรากลับบ้าน แล้วก็ทำซ้ำๆ อย่างนี้ไม่ได้ แต่ท่านทั้งหลายไม่ใช่ นักปฏิบัติตอนกลับไปบ้านแล้ว เพราะถ้าท่านยังเป็นนักปฏิบัติอยู่ ก็จะจำบ้านของตัวเองไม่ได้ มีสภาวะธรรมทางกายและใจเกิดขึ้นเท่านั้น ไม่มีนาย ก ไม่มีนาย ข เราจึงจำบ้านของตนไม่ได้ เราไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ดังนั้น ในระหว่างการปฏิบัติธรรมอยู่ จะต้องปฏิบัติให้ต่างกับเวลาอยู่บ้าน

ในสังยุตตนิกาย ชนบทกัลยาณีสสูตร^{๑๐} มีเรื่องเล่าว่า สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ แคว้นสุเมธะ ได้ตรัสอุปมาว่า มีนางชนบทกัลยาณีนางหนึ่งผู้งดงามชำนาญการขับร้องพ็อนรำ ได้มาขับร้องพ็อนรำแสดงแก่ฝูงชน ขณะนั้นมีบุรุษคนหนึ่งถือหม้อดินที่มีน้ำมันเต็มเปี่ยมมา และมีบุรุษอีกคนหนึ่งถือดาบตามหลังกล่าวว่า ขอให้เธอจงเดินผ่านนางชนบทกัลยาณีนี จงเดินผ่านบริษัทที่กำลังดูละครนี้ โดยอย่าให้น้ำมันในหม้อดินหก หากน้ำมันในหม้อดินหกเพียงหยดเดียว เราจะใช้ดาบที่เจืออยู่พินศีรษะของเธอ

พระพุทธองค์ตรัสถามเหล่าภิกษุว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอสำคัญข้อความนั้นอย่างไร บุรุษที่ถือหม้อน้ำมันจะประคับประคองหม้อ เดินอย่างระมัดระวังไม่ให้หก เขาก็จะไม่เหลียวดูนางชนบทกัลยาณี ไม่เหลียวดูบริษัทที่มาชมนางพ็อนรำขับร้องอยู่ ใช่หรือไม่”



^{๑๐} สั มหา. ๑๙.๓๘๖.๑๔๗



เหล่าภิกษุทูลตอบว่า “พระพุทธเจ้าข้า บุรุษผู้นั้นจะต้องจดจ่อต่อการเดิน เขาไม่เหลียวไปดูนางชนบทกัลยาณี และฝูงชนที่คลาคล่ำในขณะนั้น เพราะถ้าน้ำมันหกแม้หยดเดียว ศีรษะของเขาก็จะหลุดจากบ่า”

พระพุทธองค์ตรัสว่า “การเจริญสติก็เหมือนการถือหม้อน้ำมัน นักปฏิบัติต้องพยายามระครองสติของตนเอาไว้ให้อยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันเหมือนบุรุษที่พยายามระครองหม้อน้ำมันไม่ให้หยดลง เขาต้องพยายามเดินอย่างเชื่องช้า และไม่เหลียวดูอารมณ์รอบข้าง”

พระกัจจายนเถระผู้เป็นเอตทัคคะในการขยายความย่อให้พิสดาร กล่าวไว้ในเถรคาถาว่า

จกขุมาสส ยถา อนโธ โสตวา พริโร ยถา
ปญจวาสส ยถา มุโค พลวา พุพฺพโลริว..^{๑๑}

“แม้มีตาก็ควรทำเป็นคนตาบอด แม้มีหูก็ควรทำเป็นคนหูหนวก แม้มีปัญญา ก็ควรทำเป็นคนโง่ แม้มีพลังกำลังก็ควรทำเป็นคนไร้กำลัง”

ข้อความนี้กล่าวถึงการไม่สนใจอารมณ์ที่มาปรากฏภายนอก กล่าวคือ

- แม้มีดวงตาก็ต้องสร้างทำเป็นคนตาบอด ไม่สนใจต่ออารมณ์ข้างนอกที่ดูอยู่ โดยลักแต่กำหนดว่า “เห็นหนอ” เมื่อพบเห็นสิ่งที่รบกวนการปฏิบัติธรรม
- แม้มีหูก็ต้องสร้างทำเป็นคนหูหนวก ไม่สนใจสิ่งที่ได้ยินอยู่ ลักแต่กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” เมื่อได้ยินเสียงที่รบกวนการปฏิบัติธรรม

^{๑๑} พ. เกธ. ๒๖.๕๐๑.๓๔๔, มิลินท. ๓๓๖

- แม้มีปัญญาก็ต้องสร้างเป็นคนใบ้ คือ แม้บุคคลอื่นจะถามอะไรก็ไม่ตอบ เพราะการพูดนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียสมาธิง่าย
- แม้มีกำลังก็ต้องสร้างเป็นคนไร้กำลัง ทำอากัปกริยาอย่างเชื่องช้า

ท่านทั้งหลายจะสังเกตว่า ในเวลาที่เหยียดมือ ถ้ากำหนดว่า “เหยียดหนอ” ครั้งเดียว การรับรู้จะไม่ชัดเจน แต่ถ้ากำหนดละเอียดว่า “เหยียดหนอๆ” อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง หรือ “คู้หนอๆ” หรือ “ขึ้นหนอๆ” หรือ “ลงหนอๆ” อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง จะทำให้อากัปกริยานั้นชัดเจนมาก เรื่องนี้เหมือนการเคี้ยวอาหารช้าๆ ส่งผลให้รับรู้รสชาติของอาหารได้ อากัปกริยาเคลื่อนไหวต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน เราต้องพยายามเคลื่อนไหวอย่างเชื่องช้า จึงจะสามารถรับรู้การเคลื่อนไหวโดยละเอียดได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเหยียดแขน และการคู้แขน ควรจะพยายามกำหนดรู้ให้ได้อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง แต่สำหรับนักปฏิบัติใหม่ที่ทำไม่ได้ ก็ควรกำหนดให้ได้อย่างน้อย ๕ ครั้ง คือ กำหนดว่า “เหยียดหนอๆๆๆ” ประมาณ ๕ ครั้งก่อน เมื่อทำ ๕ ครั้งได้แล้วจึงค่อยเพิ่มจาก ๕ ครั้งเป็น ๑๐ ครั้ง ก็จะทำให้เคยชินกับการปฏิบัติมากขึ้น เหมือนการขับรถต้องเข้าเกียร์หนึ่งก่อน

คำบริกรรมที่ใช้มากในขณะกำหนดอิริยาบถย่อย คือ
“ขึ้นหนอ” “ลงหนอ” “เหยียดหนอ” และ “คู้หนอ”



ในเวลาอาบน้ำควรจะใช้มือข้างเดียวถูตัว เวลาเข้าห้องน้ำรวม ไม่ใช่ห้องน้ำส่วนตัว ไม่ต้องกำหนดละเอียดมากนัก ไม่ต้องกำหนดในห้องน้ำซ้ำๆ ว่า “เหยียดหนอ” “คู้หนอ” แล้วให้คนอื่นเข้าแถวรอคิวนานโดยกำหนดว่า “โกรธหนอ” หน้าห้องน้ำ ดังนั้น ในเวลาอาบน้ำหรือเข้าห้องน้ำไม่จำเป็นต้องกำหนดให้ละเอียดมากนัก ลึกแต่รู้ตัวก็ถือว่าเพียงพอแล้ว เวลาหิวหรือสระผม ควรเคลื่อนไหวโดยใช้มือข้างเดียว อย่าเคลื่อนไหวมือสองข้างพร้อมกัน เพราะถ้าเคลื่อนไหวพร้อมกันจะทำให้กำหนดละเอียดไม่ได้

บทสรุป

เมื่อสติดำเนินไปอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ สมบัติคือความตั้งมั่นในสภาวะธรรมก็จะปรากฏขึ้น แล้วปัญหาที่ยังเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นเอง

การเจริญปัญญาเหมือนการสีไม้สองท่อนอย่างต่อเนื่อง
ทำให้เกิดความร้อนและเปลวไฟ
การสีไม้เหมือนสติ ความร้อนเหมือนสมาธิ
และเปลวไฟเหมือนปัญญา

ปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติธรรมนี้ มีหลายขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การรับรู้สภาวะธรรมเบาหนัก นั่นคือปัญญาระดับแรก แล้วต่อไปปัญญานี้จะพัฒนามากขึ้นจนกระทั่งยังเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมเบาหนักได้ นั่นคือเราได้สังสมหน่วยกิตหรือเมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาไว้ในกระแสจิต เพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไป

พระพุทธองค์ตรัสอุปมาไว้ในอังคุตตรนิกาย ภวนาสูตร^{๑๒} ว่า การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีพัฒนาปัญญาด้วยการเจริญสติ เมื่อสติสมาธิมีความต่อเนื่องและมีพลัง ปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมทางกายกับใจก็จะปรากฏเองโดยไม่ต้องใคร่ครวญพิจารณา จัดเป็นภวานามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการอบรมจิต เหมือนแม่ไก่กกไข่อย่างต่อเนื่อง ไอออุ่นของแม่ไก่ย่อมซึมซับเข้าไปในไข่ ทำให้ไข่ไม่เน่า ทำให้ยางเหนียวที่เปลือกไข่น้อยๆ แห้งไป ทำให้เปลือกไข่น้อยๆ บางลง ทำให้กรงเล็บและจงอยปากของลูกไก่แข็งแรงขึ้น และทำให้ลูกไก่เติบโตขึ้น ในที่สุดลูกไก่จะเติบโตเต็มที่แล้วเจาะเปลือกไข่ออกมาได้เอง ในเรื่องนี้ การกกไข่อย่างต่อเนื่องเหมือนสติ ไอออุ่นเหมือนสมาธิ ยางเหนียวเหมือนตัณหา อวิชชาเหมือนเปลือกไข่ กรงเล็บและจงอยปากของลูกไก่เหมือนปัญญา ส่วนลูกไก่เหมือนนักปฏิบัติ



^{๑๒} อจ. สัตตก. ๒๓.๗๑.๑๐๓



สัมมัตตปธาน ๔

สัมมปปธาน ๔

ความหมายของ สัมมปปธาน

คำว่า “สัมมปปธาน” เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ คำ คือ สัมมา + ปธาน “สัมมา” แปลว่า โดยชอบ “ปธาน” แปลว่า ความเพียร สัมมปปธาน ๔ จึงหมายถึง ความเพียรโดยชอบ คือ ความเพียรที่ต่อเนื่อง ไม่ลดละ ความเพียรที่ทำไปอย่างครึ่งๆ กลางๆ ทำแล้วหยุดทำ ไม่เรียกว่า สัมมปปธาน

*ความเพียรที่ทำอย่างต่อเนื่องไม่ลดละเท่านั้น
จึงเรียกว่าสัมมปปธาน*

ในหมวดสติปัฏฐาน ๔ ที่อธิบายมาแล้ว สติปัฏฐานตรงกับสัมมาสติ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ สัมมาสติ แปลว่า การระลึกชอบ คือ การระลึกอย่างต่อเนื่องในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม สัมมปปธานก็เหมือนกัน แปลว่า ความเพียรชอบ มีความหมายเหมือนสัมมาวายามะในอริยมรรคมีองค์ ๘

อนึ่ง สัมมปปธาน หรือสัมมาวายามะ ในพระสูตรบางแห่งพบรูปว่า อาตาปะ คือ ความเพียรเพากิเลส โดยไม่ยอมให้กิเลสเกิดขึ้นในใจของเรา



สัมปธาน ๔

สัมปธาน ๔^{๑๓} คือ

๑. ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ (อนุปพนฺนํ ปาปกาณฺ อกุสลํ ฐมฺมานํ อนุปาทาย จฺนฺทํ ชเนติ วายมติ)

๒. ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า (อนุปพนฺนํ ปาปกาณฺ อกุสลํ ฐมฺมานํ ปหานาย จฺนฺทํ ชเนติ วายมติ)

๓. ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ (อนุปพนฺนํ กุสลํ ฐมฺมานํ อนุปาทาย จฺนฺทํ ชเนติ วายมติ)

๔. ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า (อนุปพนฺนํ กุสลํ ฐมฺมานํ จิตฺตยา อสมฺโมสาย ภิกฺขุโยภาวาย เวปุลลํ ภาวนํ ปาริปุริยา จฺนฺทํ ชเนติ วายมติ)



^{๑๓} ส. มหา. ๑๙.๖๕๑.๒๑๔

ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่

ข้อที่ ๑ คือ “ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่” หมายความว่าอกุศลบางอย่างนั้นเราไม่เคยทำมาก่อน แต่อาจรับรู้จากการกระทำของบุคคลอื่น โดยรับรู้เรื่องที่บุคคลอื่นได้ทำอกุศลด้วยการเห็น ได้ยิน หรืออ่านจากตำรา เช่น ในพระสูตรต่างๆ พบเรื่องของคนที่ทำอกุศลแล้วไปเกิดเป็นเปรตบ้าง สัตว์วิจรณบ้าง เมื่อเรารู้ว่าอกุศลเหล่านั้นไม่ดี ถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เราไม่เคยทำมาก่อน ก็พยายามตั้งใจที่จะละอกุศลเหล่านั้นโดยดำริว่าจะไม่ทำอกุศลเหล่านั้นตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจนถึงวันปรินิพพาน คือ ไม่เพียงแต่ในภพนี้เท่านั้น แม้ในภพหน้าต่อไป เราก็พยายามตั้งใจที่จะไม่ทำอกุศลกรรมเช่นนั้น

ที่จริงแล้วความเพียรประเภทนี้ หมายถึง การตัดสาเหตุของการทำอกุศล คือ อกุศลมูล หรือรากเหง้าของอกุศล ๓ อย่างอันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง เมื่อเราสามารถตัดมูลเหตุของอกุศลทั้ง ๓ อย่างนี้ได้ ก็จะไม่ทำอกุศลอื่นๆ อีกต่อไป

*ความประพฤติในปัจจุบันที่เป็นอกุศลทางกาย วาจา หรือใจ
มีสาเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความหลง*

เมื่อนักปฏิบัติตั้งใจว่า เราจะพยายามไม่ทำอกุศลใหม่ ก็คือความพยายามในการกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยการพิจารณาโทษของอกุศล หรือด้วยการกำหนดรู้ในปัจจุบัน แล้วละอกุศลเหล่านั้นด้วยการเจริญสติปัฏฐาน



ในเวลาที่มีความโกรธเกิดขึ้น เราจะรู้สึกอึดอัดอยู่ในอกของตนเอง และถ้ารับเอาความอึดอัดนั้นไว้ ก็จะเป็นทุกข์ นักปฏิบัติจึงอย่ารับเอาสิ่งที่ไม่ดีไว้ในใจ ไม่ว่าจะเป็นความโลภ ความโกรธ หรือความหลง สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากตัวเรา ไม่ใช่เกิดจากคนอื่น สมมุติว่ามีคนใดคนหนึ่งมากล่าวร้ายเรา ถ้าเราไม่โกรธ ความทุกข์ใจก็绝不会เกิดขึ้น แต่ถ้าเราโกรธ ความอึดอัด ความทุกข์ใจ ความหงุดหงิด ความเร่าร้อนใจ ความไม่สบายใจ จะเกิดขึ้นเฟาผลลาญตัวเราในขณะนั้น

จงทิ้งขยะใจ เหมือนทิ้งขยะในบ้าน

แม้ในใจเราก้เหมือนกัน ควรทิ้งความโกรธ ความไม่พอใจที่มีอยู่ทั้งหมดให้ถือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ใจเราเศร้าหมอง เร่าร้อน กระวนกระวาย อึดอัด

นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ความโลภเป็นต้นตามอาการนั้นๆ โดยปริกรรมว่า “โลภหนอ” “ชอบหนอ” หรือ “โกรธหนอ” แต่ผู้ที่ไม่เคยเจริญสติปัฏฐานมาก่อน ก็ยากที่จะกำหนดเช่นนี้ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ควรเจริญโยนิโสมนสิการ คือ พิจารณาอภุศลมูลว่ามีโทษ แล้วไม่ต้องการให้มีในใจของเราอีกต่อไป

ความโลภ ความโกรธ และความหลง ทำให้บุคคลที่ถูกความโลภเป็นต้น
ครอบงำมีความยินดีพอใจสิ่งที่ตนต้องการ ไม่พอใจสิ่งที่ไม่ต้องการ
หรือสงสัยลังเลใจในคุณของพระไตรรัตน์ เขาไม่รู้เหตุ ไม่รู้ผล ปราศจาก
ปัญญาเหมือนอยู่ในห้องมืด ดังพระพุทธดำรัสว่า

ลฺภฺโธ อตถํ น ชานาติ ลฺภฺโธ ธมฺมํ น ปสฺสตี
อนฺธนตฺมํ ตทา โหติ ยํ โลภो สหเต นฺนตี.^{๙๔}

“คนโลภย่อมไม่รู้เหตุ คนโลภย่อมไม่รู้ผล ความมืดย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่
ความโลภครอบงำชน”

กฺุทฺโธ อตถํ น ชานาติ กฺุทฺโธ ธมฺมํ น ปสฺสตี
อนฺธนตฺมํ ตทา โหติ ยํ โภโธ สหเต นฺนตี.^{๙๕}

“คนโกรธย่อมไม่รู้เหตุ คนโกรธย่อมไม่รู้ผล ความมืดย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่
ความโกรธครอบงำชน”

มฺุพฺโธ อตถํ น ชานาติ มฺุพฺโธ ธมฺมํ น ปสฺสตี
อนฺธนตฺมํ ตทา โหติ ยํ โมโห สหเต นฺนตี.^{๙๖}

“คนหลงย่อมไม่รู้เหตุ คนหลงย่อมไม่รู้ผล ความมืดย่อมเกิดขึ้น ในขณะที่
ความหลงครอบงำชน”

ดังนั้น ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ จึงเป็นความเพียรในการละ
อกุศลมูล ๓ อย่าง คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลงนั่นเอง

^{๙๔} พ. อิติ. ๒๕.๘๘.๓๐๕, พ. มหา. ๒๙.๕, ๑๕๖, ๑๙๕, ๑๒, ๓๐๒, ๓๙๙, พ. จุฬ. ๓๐.๑๒๘.๒๖๓

^{๙๕} พ. อิติ. ๒๕.๘๘.๓๐๕, พ. มหา. ๒๙.๕, ๑๕๖, ๑๙๕, ๑๒, ๓๐๒, ๓๙๙, พ. จุฬ. ๓๐.๑๒๘.๒๖๓

^{๙๖} พ. อิติ. ๒๕.๘๘.๓๐๕, พ. มหา. ๒๙.๕, ๑๕๖, ๑๙๕, ๑๒, ๓๐๒, ๓๙๙, พ. จุฬ. ๓๐.๑๒๘.๒๖๓



ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า

ข้อที่ ๒ คือ “ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า” อกุศลเก่า คือ บาป หรือ ความประพฤติน่าเกลียด ทางกาย วาจา ใจ ซึ่งเราได้กระทำไว้ อกุศลที่เราได้เคยทำมาแล้วในภพก่อนๆ เราจำไม่ได้ว่าได้ทำอะไรบ้าง เพราะทุกคนก็เคยทำกันมาแล้ว แต่ในข้อความนี้ พระพุทธองค์ระบุถึงอกุศลที่เราได้เคยทำมาในภพนี้ และสามารถระลึกได้ หมายถึง ประพฤติไม่ดีทางกาย วาจา ใจ ซึ่งเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น หรือเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย อกุศลดังกล่าวเป็นอกุศลเก่าที่เคยเกิดขึ้นแล้ว เพราะเราได้กระทำไว้และจดจำได้

คำว่า ปหานาย วายาโม (เพียรเพื่อละ) หมายความว่า มีความตั้งใจในการละอกุศลเหล่านั้น โดยตั้งใจว่าเมื่อก่อนเราอาจเคยผิดศีลมาก่อนด้วยการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ดื่มสุราเมรัย ก็ตั้งใจที่จะงดเว้นจากอกุศลเหล่านั้น ความตั้งใจดังกล่าวเป็นความเพียรเพื่อละ

ความเพียรเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง ผู้ไม่มีความเพียรไม่อาจดำรงอยู่ในโลกได้ ทุกคนต้องประกอบอาชีพ มีความเพียรที่จะแสวงหาทรัพย์เพื่อเลี้ยงชีพ เลี้ยงบุตรภรรยา ในการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน นักปฏิบัติต้องประกอบด้วยความเพียรในการปฏิบัติ



ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่

ข้อที่ ๓ คือ “ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่” หมายความว่า ความเพียรที่จะบำเพ็ญกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นในกระแสจิตของตนให้เกิดขึ้น มีบุญกุศลหลายอย่างที่เราไม่เคยทำกันมาก่อน บางท่านอาจไม่เคยเจริญสมถภาวนา บางท่านอาจไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนา ชาวพุทธส่วนใหญ่มักให้ทานและรักษาศีลแล้ว แต่อาจขาดการเจริญสมถะหรือวิปัสสนา

การเจริญสมถภาวนามีความสำคัญพอสมควร อาตมาจะแนะนำให้สวดมนต์ในตอนเช้าหรือตอนเย็น เพื่อระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์ หรือแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นกุศลที่สำคัญยิ่งกว่าสมถภาวนา เพราะการเจริญสมถภาวนามีมาก่อนสมัยพุทธกาล แต่การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นทางสายตรงที่ให้ผลบรรลุมรรค ผล นิพพาน สามารถกำจัดกิเลสโดยสิ้นเชิง

ผู้ที่ไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนา
ควรประกอบความเพียรโดยตั้งใจว่า
เราจะเจริญวิปัสสนาเพื่อการบรรลุธรรมในพระศาสนา
แม้จะมีได้บรรลุในชาตินี้
ก็เป็นการสั่งสมเมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาในชาติต่อไป



มีกุศลอื่นหลายประการซึ่งบางท่านทำเป็นประจำ แต่บางท่านอาจมิได้ทำ เช่น การถวายน้ำและดอกไม้แด่พระพุทธเจ้า ชาวพุทธควรจะถวายน้ำและดอกไม้ในเวลาเช้าหลังจากตื่นนอน โดยกล่าวคำถวายว่า “ข้าพเจ้าขอถวายน้ำและดอกไม้แด่พระพุทธเจ้า ขอให้กุศลนี้จงเป็นปัจจัยต่อพระนิพพาน ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญนี้ให้แก่บิดามารดา ปู่ย่าตายาย ญาติพี่น้อง เจ้ากรรมนายเวร ผู้มีอุปการคุณ เทวาอารักษ์ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้ท่านเหล่านั้นจงได้รับส่วนบุญนี้แล้วมีความสุขกายสุขใจตามสมควรแก่อัตภาพของตนเถิด”

บางท่านอาจจะสงสัยว่า พระพุทธเจ้าฉันน้ำที่เราถวายไม่ได้ เหตุใดจึงถวายน้ำให้พระองค์ ความจริงการถวายน้ำถือว่าเป็นการแสดงความเคารพของเราต่อบุคคลที่ควรเคารพ โดยถือว่าพระพุทธเจ้ายังดำรงพระชนมอยู่ในใจของเรา อาตมาขอยกตัวอย่างของพระเถระชาวพม่า ชื่อว่า พระวายามเถระ โดยสังเขป

ท่านพำนักอยู่ ณ วัดปรักกมาราม ในภูเขาสะกาย วัดของท่านอยู่ทางทิศใต้ของภูเขาสะกาย เป็นอุโมงค์ซึ่งเข้าไปข้างใน กล่าวกันว่าท่านปรารถนาพุทธภูมิ และในถ้ำของท่านก็มีรูปพระพุทธเจ้าประทับอยู่ มีเตียงนอน มีเตียงที่บรรทมของพระพุทธเจ้า มีฉลองพระบาทที่พระพุทธเจ้าทรงสวมใส่

พระวายุามเถระไม่พูดในระหว่าง ๑ ปี คือ ภายใน ๑ ปีท่านจะพูดเพียงวันเดียวในวันวิสาขบูชา นอกจากวันนั้นท่านจะไม่พูด แต่จะเจริญกรรมฐานของท่านเท่านั้น ท่านถือธุดงค์ทั้ง ๑๓ ข้อ เช่น ฉันทมื้อเดียว ไม่นอนตลอดคืน เมื่อถึงเวลากลางคืนท่านก็เดินจงกรมบ้าง นั่งกรรมฐานบ้าง ใครอยากจะมานั่งกรรมฐานตลอดคืนก็มานั่งกับท่าน

ท่านอาศัยอยู่ในถ้ำนี้มาเกือบ ๓๐ ปี ภายในถ้ำมีพระพุทธรูป และท่านก็ถือว่าพระพุทธรูปองค์นี้เหมือนเป็นพระพุทธรูปเจ้าซึ่งดำรงพระชนม์อยู่ในเวลาเช้าท่านจะเอาผ้าชุบน้ำเช็ดพระพักตร์ เหมือนปรนนิบัติพระพุทธรูปองค์ด้วยตัวเอง ใช้แปรงสีฟันแปรงให้ ถวายน้ำดื่มและอาหารบิณฑบาตซึ่งบิณฑบาตมาได้ เมื่อถวายพระพุทธรูปแล้วจึงฉันเพียงมื้อเดียว

การเดินบิณฑบาตของท่านก็แปลกมาก ท่านไม่เดินไกล เดินใกล้ๆ จากศาลาพักร้อนนี้ถึงประตูวัดท่ามะโอ ห่างประมาณ ๕๐ เมตร ท่านเดินเพียงเท่านี้ ถ้าไม่มีใครใส่บาตรท่านก็เดินกลับไปฉันน้ำแล้วก็ปฏิบัติธรรมต่อ แต่มีคนนับพันไปยืนรอเพื่อใส่บาตรท่าน คนที่มันดเลย์จะต้องตื่นประมาณตีสองหรือตีสาม แล้วก็ขับรถไป รออยู่ที่หน้าประตูวัดของท่าน และท่านก็มีกฎข้อหนึ่งว่า ถ้ารับอาหารเต็มบาตรแล้วก็จะไม่รับเกินกว่านั้น คนที่ไปสายก็จะไม่ได้ใส่บาตรท่าน โยมที่มันดเลย์บอกว่าอย่างช้าที่สุดต้องตื่นตีสามแล้วขับรถไปรอ จึงจะได้ใส่บาตร ถ้าตื่นตีสี่เดินทาง เมื่อไปถึงก็มีคนเป็นร้อยๆ พันๆ รออยู่ หมดโอกาสใส่บาตร



ประวัติของท่านมีมากมาย ซึ่งเกี่ยวกับสิ่งอัศจรรย์ต่างๆ กล่าวกันว่า มีครั้งหนึ่ง โยมผู้ชายคนหนึ่งไม่ทราบว่ามีใครมาจากไหน ไปนั่งกรรมฐานร่วมกับ ท่านพร้อมกับโยมอื่นๆ แต่โยมคนนี้ทนงังไม่ไหว พอหลับหงกไปที่หนึ่งก็ไม่ไหว แล้ว นอนราบกับพื้น ปรากฏว่ากลายเป็นพญานาค เป็นงูตัวใหญ่เต็มถ้ำทีเดียว ทำให้เป็นที่แตกตื่นตกใจของคนที่มาตั้งกรรมฐาน ตอนนั้นท่านมรณภาพไปแล้วเกือบ ๓๐ ปี

บุคคลที่ถวายดอกไม้แล้วไปเกิดในสวรรค์ จนบรรลุปะเป็นพระอรหันต์ในกาลต่อมา มีพบหลายเรื่องในเถรคาถาและเถรคาถา ในเถรคาถามีพระเถระรูปหนึ่งนามว่า กิงสุกะ แปลว่า พระเถระทองกวาว กล่าวคือ เมื่อชาติก่อน ท่านเห็นดอกทองกวาวสวยงามมาก ได้ระลึกถึงพระพุทธรเจ้าแล้วประณมมือขึ้น พร้อมกับระลึกถึงคุณของพระพุทธรเจ้า ด้วยอำนาจของการประคองอัญชลีระลึกถึงคุณของพระพุทธรเจ้า ท่านเวียนตายเวียนเกิดเป็นเทวดาบ้าง มนุษย์บ้าง ไม่ไปเกิดในทุคติภูมิเลย ในที่สุดก็บรรลุปะเป็นพระอรหันต์

บัดนี้ เรามีดอกไม้สด และระลึกถึงคุณของพระพุทธรองค์ ได้ถวายดอกไม้แด่พระพุทธรองค์ด้วยมือของเรา ก็จะได้บุญมากกว่านั้น

ไม่ว่าพระพุทธรองค์จะดำรงพระชนม์อยู่ หรือปรินิพพานแล้ว
จิตที่เลื่อมใสเป็นหลักสำคัญ

มีพระพุทธดำรัสในเรื่องนี้ว่า

ติฏฺฐจฺนเต นิพฺพุเต จาปิ สเม จิตฺเต สมํ ผลํ
เจโตปณฺธิเหตุํ หิ สตฺตา คจฺฉนฺติ สุกฺคตี.^{๑๗}

“เมื่อจิตเสมอกันในพระพุทธเจ้าผู้ดำรงพระชนม์อยู่หรือปรินิพพานแล้ว ย่อมมีผลเสมอกัน เพราะเหล่าสัตว์ย่อมไปสู่สุคติ เพราะความตั้งใจเป็นเหตุ”

การตั้งจิตเลื่อมใสในพระพุทธองค์แล้วถวายดอกไม้นี้ ไม่จำเป็นจะต้องซื้อดอกไม้ทุกวัน เมื่อดอกไม้ยังไม่เหี่ยว ก็ให้เปลี่ยนน้ำในแจกันทุกวัน ก็จัดว่าเป็นการถวายดอกไม้ใหม่เช่นเดียวกัน หลังจากเปลี่ยนดอกไม้ใหม่แล้ว ดอกไม้เก่าก็นำไปทิ้งในที่สมควรไม่สกปรก

นอกจากนี้ บุญกุศลต่างๆ ยังมีอีกมาก ซึ่งเราอาจจะยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน เราก็ควรพยายามบำเพ็ญกุศลเหล่านั้น การรักษาศีลอุโบสถก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ในสมัยพุทธกาล ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสถามเหล่าอุบาสกว่า “พวกเธอรักษาศีลอุโบสถหรือไม่” เหล่าอุบาสกตอบว่า “ข้าพระองค์รักษาในบางคราวเท่านั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ทรงดำนิอุบาสกเหล่านั้นว่า “พวกเธอเกิดเป็นมนุษย์แล้ว จัดว่าได้รับสิ่งที่หาได้ยาก แต่ไม่คุ้มค่างับสิ่งที่ตนเองได้รับเลย”^{๑๘}

^{๑๗} พ. วิ. ๒๖.๘๐๖.๘๐

^{๑๘} อจ. ทสก. ๒๔.๔๖.๖๖



พระพุทธดำรัสข้างต้นหมายความว่า พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญผู้ถือศีลอุโบสถ แต่คนส่วนใหญ่ต้องทำงานเช้าจรดเย็น อาจรักษาศีลอุโบสถตลอดวันไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร อาจรักษาตามกำหนดเวลาก็ได้ ศีลอุโบสถนี้ไม่ได้เป็นศีลประจำเหมือนศีล ๕ ที่เรียกว่า “ยมศีล” คือ ศีลประจำ หมายถึง ศีลที่ทุกคนต้องรักษาเสมอ ถ้าล่วงละเมิดก็ได้รับโทษ ถ้ารักษาไว้ก็ได้รับผลดี ไม่ว่าจะตั้งใจสมาทานหรือไม่สมาทานก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นชาวพุทธหรือไม่ก็ตาม จึงเป็นศีลประจำที่ควรรักษาไว้เสมอ

ส่วนศีลอุโบสถเป็นศีลชั่วคราว เรียกว่า “นิยมศีล” คือ ศีลชั่วคราว การถือศีลอุโบสถจึงไม่จำเป็นจะต้องถือทั้งวัน อาจถือตามที่เราทำได้ เช่น สมมุติว่าวันนี้เป็นวันพระ เราต้องไปทำงาน พอตอนเช้าตื่นขึ้นมาก็สมาทานศีลอุโบสถ โดยตั้งใจว่าข้าพเจ้าจะสมาทานศีลอุโบสถในระหว่างสวดมนต์ราวครึ่งหรือหนึ่งชั่วโมง หลังจากนั้นก็สมาทานศีล ๕ อย่างเดิม

ชาวพุทธควรสมาทานศีล ๕ ทุกวัน เพราะศีลของเราอาจจะต่างพร้อยไปบ้างในบางขณะ จึงควรจะสมาทานศีล ๕ ทุกวัน ส่วนศีล ๘ นั้นก็ควรจะสมาทานอย่างน้อยที่สุดก็ชั่วขณะหนึ่ง อาจจะเป็นครึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งชั่วโมง การปฏิบัติเช่นนี้ก็เป็นการบำเพ็ญกุศลซึ่งยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นในขณะนั้น



ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

ข้อที่ ๔ คือ “ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า” หมายถึง บุญกุศลบางอย่างซึ่งเราได้เคยบำเพ็ญมา ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล หรือภาวนา ให้ตั้งจิตประกอบด้วยฉันทะ มีความพึงพอใจในการประกอบกุศลนั้นๆ ให้มากขึ้น

ความเพียรเกิดจากศรัทธา
บุคคลที่ไม่มีศรัทธา เหมือนคนที่ไม่มีมือ
เขาไม่อาจหยิบฉวยรัตนะต่างๆ ได้

คนที่ไม่มีมือย่อมหยิบรัตนะไม่ได้ ฉันทะ คนที่ไม่มีศรัทธาก็เหมือนกัน จะไม่อาจบำเพ็ญกุศล คือ การให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา

นอกจากนั้น ฉันทะ คือ ความปรารถนา ความพึงพอใจในกุศล ก็เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง กุศลที่เราค่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ทำไปทีละเล็กละน้อยทุกวัน สักวันหนึ่งก็จะเต็มเอง ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล หรือภาวนา พยายามทำให้สม่ำเสมอ เป็นอาจิณ เมื่อพยายามทำให้เป็นอาจิณแล้ว จะเกิดความพึงพอใจคือฉันทะ ฉันทะในที่นี้ไม่ใช่ความโลภ แต่เป็นความพึงพอใจในการทำสิ่งที่ดีงาม พอใจที่จะประกอบกุศล และเมื่อมีฉันทะเช่นนี้ ความเพียรก็จะปรากฏติดตามมา เป็นความเพียรในการเพิ่มพูนกุศลเก่าให้มากยิ่งขึ้น

พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เราพยายามบำเพ็ญกุศลทีละเล็กละน้อย
เหมือนน้ำที่หยดลงทีละหยดในหม้อ
สักวันหนึ่งก็จะเต็มหม้อเอง



ชาวโลกต่างพยายามแสวงหาโมกษทรัพย์เพื่อการดำรงชีพและเลี้ยงดูบุตรภรรยา พยายามวิเคราะห์ว่ากิจการงานของเราก้าวหน้าไปเท่าไร มีความรุ่งเรืองอย่างไร เราสามารถเก็บหอมรอมริบได้เพียงใด แต่ในทางธรรมนั้น ธรรมเหล่านี้ คือ ศรัทธา ฉันทะ วิริยะ สติ สมာธิ และปัญญา เป็นสิ่งสำคัญที่ชาวพุทธควรจะพยายามสั่งสมเพิ่มพูนให้เป็นอาภรณ์ในจิตของเรา

บทสรุป

บุคคลที่จะเจริญสติปัฏฐานตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ต้องเพียบพร้อมด้วยสัมมัตตปัญญา ๔ เพราะสัมมัตตปัญญา ๔ จัดเป็นความเพียร ผู้ที่ไม่มีความเพียรจะเจริญสติปัฏฐานไม่ได้ ตัวอย่างเช่น ขณะที่กำหนดรู้สภาวะของรูปสภาวะเคลื่อนไหวของเท้า เวทนา จิต หรือสภาวะธรรม จัดว่า

- มีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้นเราไม่ได้ทำอกุศลเก่า คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ ฯลฯ

- มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้นเราไม่ได้ทำอกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ เมื่อความโลภหรือความโกรธเกิดขึ้น นักปฏิบัติควรกำหนดว่า “โลภหนอ” หรือ “โกรธหนอ” เมื่อนักปฏิบัติรับรู้สภาวะของความโลภหรือความโกรธตามความเป็นจริงว่าความโลภเป็นสภาวะพอใจ ความโกรธเป็นสภาวะดุร้าย ก็จะไม่ถูกความโลภหรือความโกรธครอบงำ

- มีความเพียรเพื่อทำอกุศลใหม่ เพราะการเจริญสติปัฏฐานเป็นกุศลที่เรา ยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน

- มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า เพราะนักปฏิบัติย่อมประสบความสำเร็จ
ก้าวหน้าในการปฏิบัติ ตามลำดับของวิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ จัดว่าได้เพิ่มพูน
ภาวนากุศลที่มีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสั่งสมสติ สมาธิ
และปัญญา ให้เพิ่มพูนมากขึ้นกว่าเดิม

สัมมปธาน ๔ เหล่านี้เป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่ง พระพุทธองค์ตรัส
เรื่องนี้ไว้ในสังยุตตนิกาย สัมมปธานสังยุตต์^{๑๙}ว่า สัมมปธาน ๔ เหล่านี้เหมือนกับ
แม่ น้ำคองคาที่ไหลไปสู่ทิศตะวันออกตามธรรมชาติ ไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตก
สัมมปธาน ๔ ก็เช่นเดียวกัน เป็นธรรมที่ลาดไหลไปสู่พระนิพพาน ทำให้
นักปฏิบัติบรรลุพระนิพพานได้ บุคคลผู้ไม่เจริญสัมมปธาน ๔ จะไม่อาจบรรลุ
พระนิพพานได้ เปรียบเหมือนแม่ น้ำคองคาที่จะไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตกอย่าง
แน่นอน

นอกจากการเจริญสติปัฏฐานและสัมมปธานแล้ว พระพุทธองค์ยังทรง
เน้นการรักษาศีลอีกด้วย บุคคลที่จะเจริญสติปัฏฐานและสัมมปธาน ในเบื้องต้น
แรกต้องดำรงอยู่ในศีลก่อน คือ มีศีลบริสุทธิทางกายและวาจา ก่อน เพราะ
เมื่อกายและวาจาบริสุทธิแล้ว จะรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่ไม่ต้องตำหนิตัวเอง
และความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน

^{๑๙} ส. มห. ๑๙.๖๕๑.๒๑๔



ศิลปะเป็นพื้นฐานของสติปัญญาและสัมมัตตปธาน

ในสัมมัตตปธานสังยุตต์^{๒๐} พระพุทธองค์ได้ทรงเปรียบเทียบว่า กิจการงานทุกอย่างที่อาศัยกำลังกาย เช่น การทำนา ทำสวน ต้องอาศัยพื้นปฐพีนี้ ถ้าไม่มีพื้นปฐพี กิจการงานที่อาศัยพลังกำลังทุกอย่างย่อมดำเนินไปไม่ได้ ฉะนั้น บุคคลที่เจริญสติปัญญาและสัมมัตตปธานก็เช่นเดียวกัน จะต้องดำรงอยู่ในศิลปะก่อน เมื่อดำรงอยู่ในศิลปะแล้วจึงเจริญสติปัญญาและสัมมัตตปธานได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น เขาย่อมประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมต่อไป

ศิลปะเป็นธรรมชั้นพื้นฐานในศาสนาพุทธ บุคคลผู้ไม่มีศิลปะย่อมไม่อาจอบรมจิตให้เกิดสมาธิและปัญญาได้ สมัยหนึ่งเมื่อพระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ กรุงสาวัตถี มีพระภิกษุรูปหนึ่งชื่อว่าพระอุตตยะ ได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค แล้วทูลถามพระพุทธองค์ว่า

สาธุ เม ภนฺเต ภควา สํชิตฺเตน ธมฺมํ เทเสตุ, ยมฺหํ ภควโต ธมฺมํ สุตฺวา เอโก วูปกฺกฺโข อปฺปมตฺโต อาตapi ปหิตตฺโต วิหเรยฺย.^{๒๑}

“ข้าแต่พระพุทธองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคโปรดแสดงพระธรรม ซึ่งเมื่อข้าพระองค์สดับแล้วปลื้มใจอยู่ผู้เดียว เป็นผู้ไม่ประมาทมีความเพียร มีใจส่งไปในพระนิพพานอยู่”

^{๒๐} ส. มหา. ๑๙.๖๗๓.๒๑๖

^{๒๑} ส. มหา. ๑๙.๓๔๒.๑๔๔

ในขณะนั้นพระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

ตสมาดิห ตวํ อุตฺตยิ อาทิมเว วิโสเธหิ กุสเลสุ ฐมเมสุ. โก จาติ กุสลานํ ฐมมานํ สิลณฺจ สุวิสุทฺธํ. ทิฏฺฐิ จ อชฺชกา. ยโต โข เต อุตฺตยิ สิลณฺจ สุวิสุทฺธํ ภวิสฺสติ ทิฏฺฐิ จ อชฺชกา, ตโต ตวํ อุตฺตยิ สิลํ นิสฺสาย สีเล ปติฏฺฐาย จตฺตารอ สติปฏฺฐานเภาเวยฺยาสี.^{๒๒}

“ดูกรอุตตยยะ เพราะเหตุนี้ เธอพึงชำระเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย อะไรคือเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย คีลที่หมดจดดี และความเห็นที่ถูกต้อง คือเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย ดูกรอุตตยยะ เมื่อคีลของเธอหมดจดดี และความเห็นถูกต้องแล้ว ต่อแต่นั้นเธออาศัยคีลดำรงอยู่ในคีลแล้ว พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔”

เบื้องต้นของกุศลธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอุตตยิสสูตรข้างต้น มี ๒ ประการ คือ

๑. คีล ๕ คีล ๘ คีล ๑๐ หรือคีล ๒๒๗ ที่บริสุทธิ์ มีประโยชน์เพื่อไม่ให้ดำเนินตัวเอง

๒. ความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) คือ ความเชื่อในกรรมและผลกรรม ว่ามีจริง มีประโยชน์เพื่อให้ชวนชวายในการบรรลุความดับทุกข์ หยุดการเวียนว่ายตายเกิดด้วยแรงกรรมที่มีกิเลสเป็นมูลเหตุ

ด้วยเหตุนี้ คีลและความเห็นที่ถูกต้องจึงเป็นธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติธรรม เป็นพื้นฐานในการเจริญสติปัฏฐานและสัมมปธานต่อไป

^{๒๒} ส. มห. ๑๙.๓๔๒.๑๔๔



อิ ท ธิ บ า ท ๔



อิทธิบาท ๔

ความหมายของ อิทธิบาท

อิทธิบาท คือ ทางแห่งความสำเร็จ ในทางโลกมีทางแห่งความสำเร็จ ๔ อย่าง คือ

๑. ฉันทะ ความพอใจในการทำงาน
๒. วิริยะ ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน
๓. จิตตะ ความตั้งใจฝักใฝ่ในการทำงาน
๔. วิมังสา ความใคร่ครวญในการทำงาน

แม้ในทางธรรมก็มีทางแห่งความสำเร็จ ๔ อย่าง เรียกว่า อิทธิบาท จัดเข้าในโพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ กล่าวคือ หนทางแห่งการตรัสรู้ธรรม มี ๔ อย่างดังนี้

๑. ฉันทะ ความพอใจในธรรม
๒. วิริยะ ความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติธรรม
๓. จิตตะ ความตั้งใจฝักใฝ่ในธรรม
๔. วิมังสา ความใคร่ครวญในธรรม





ความสำเร็จในทางโลก คือ ความสำเร็จในธุรกิจการงาน การครองชีพ การมีรายได้สามารถยังชีพอยู่ได้ ก็ถือว่าประสบความสำเร็จในทางโลก แต่ความสำเร็จในทางธรรมนั้น แตกต่างจากความสำเร็จในทางโลก จำแนกออกเป็น ๕ อย่าง คือ

๑. อภิญญาอิทธิ ความสำเร็จแห่งการรู้ยิ่ง
๒. ปริญาอิทธิ ความสำเร็จแห่งการกำหนดรู้ทุกขลั
๓. ปหานอิทธิ ความสำเร็จแห่งการละสมุทัยลั
๔. ลัทธิกิริยาอิทธิ ความสำเร็จแห่งการกระทำให้แจ้งนิโรธลั
๕. ภาวนาอิทธิ ความสำเร็จแห่งการอบรมมรรคลั

อภิญญาอิทธิ

อภิญญาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการรู้ยิ่ง หมายถึง ความเข้าใจ ลัทธิธรรมในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือพระอภิธรรม เพราะพระอภิธรรมเป็นธรรมชั้นสูงซึ่งน้อยคนจะเข้าใจ

กล่าวโดยสังเขป พระอภิธรรมที่กล่าวถึงเรื่องปรมัตธรรม หรือ สภาวธรรมที่มีจริง มี ๒ อย่าง คือ

๑. รูป สภาวะแปรปรวนชัดเจน
๒. นาม สภาวะนุ่มไปสู่อารมณ์ คือ รับเอาอารมณ์ไว้เสมอเหมือน ไม่เท่าที่คนชราต้องจับยึดไว้ในเวลาเดินทาง



รูปเป็นสภาวะที่แปรปรวนชัดเจน รู้ได้ง่าย

ในแต่ละวันเราจะประสบความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ คนที่ยังอายุน้อยก็แก่ขึ้น คนที่อายุมากก็แก่ลง มีความแก่เกิดขึ้นกับทุกคน และความเปลี่ยนแปลงของรูปก็มีความชัดเจน เวลาที่ถูกยุงกัด มดกัด จะรู้สึกถึงอาการคันและความแปรปรวนของรูป

คำว่า รูป มีรูปวิเคราะห (คำจำกัดความ) ว่า สัตถุหาทวิโรธิปจฺเจยฺหิ รูปตติติ รูป (สภาวะใดย่อมเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุที่ตรงกันข้าม มีความเย็น ความร้อน เป็นต้น สภาวะนั้นชื่อว่า รูป) หมายถึง สภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย สมมุติว่าในเวลาบ่าย เราไปยืนกลางแจ้งแดด ก็จะรู้สึกว่าตัวร้อน หรือเวลา กลางคืน ถ้าไปอยู่ในห้องแอร์ เปิดแอร์นอน บางทีอาจไม่สบาย เพราะ กระทบความเย็น รูปที่สมมุติว่าเป็นร่างกายนี้มักแปรปรวนเมื่อกระทบกับ เหตุปัจจัยที่ตรงกันข้าม มีความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย เป็นต้น ในเวลาที่หิวกระหาย ร่างกายก็จะแปรปรวนไป ใบหน้าที่เคยอัมเอิบ ก็จะมี ร่องรอยของความอิดโรย ความไม่น่าดู และความไม่สบายใจ ปรากฏชัดเจน เพราะถูกความหิวหรือความกระหายครอบงำ จึงทำให้รูปแปรปรวนไป



คำว่า นาม มีรูปวิเคราะห์ว่า อดถ์ นมตติ นามิ (สภาวะโดยย่อมน้อมไปสู่อารมณ์ สภาวะนั้นชื่อว่า นาม) หมายถึง สภาวะรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นามที่จัดเป็นสภาวะธรรมปัจจุบัน มี ๒ อย่าง คือ

๑. จิต สภาวะรู้อารมณ์ ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ ธรรมารมณ์ (มโนสัมผัส) นั่นคือการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส และนึกคิด จิตเหมือนคนอยู่ในบ้านที่ดูสิ่งนอกบ้านโดยผ่านประตูที่เรียกว่าทวาร ๖ ช่อง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (มโนทวาร)

๒. เจตสิก สภาวะที่เกิดร่วมกับจิตอันได้แก่ความรู้สึก รัก ชัง ดีใจ เสียใจ ครุฑธาเลื่อมใส เป็นต้น เจตสิกต่างๆ เหมือนสี ทำหน้าที่แสดงภาพให้ปรากฏ จิตเหมือนน้ำ ทำหน้าที่ซึมซับให้สีติดอยู่กับแผ่นผ้า อารมณ์ที่ติดกับเจตสิกรับรู้เหมือนแผ่นผ้า

จิตอันเป็นสภาวะรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นั้น รู้อารมณ์ทุกอย่างได้ ไม่ว่าจะเป็นอดีต ปัจจุบัน อนาคต หรือที่พ้นจากกาลทั้ง ๓ แม้กระทั่งบัญญัติหรือสิ่งที่สมมุติ จึงเรียกว่า นามธรรม คือ สภาวะน้อมไปสู่อารมณ์ จะต้องรับอารมณ์อยู่เสมอ ในขณะนี้ท่านทั้งหลายเห็นอาตมาอยู่ สภาวะเห็นคือจักขุ-วิญญาณจิตทำหน้าที่เห็น ในขณะที่ได้ยินอยู่ โสตวิญญาณจิต คือ จิตที่รับรู้อารมณ์ทางโสตทวาร ย่อมเกิดขึ้นทำหน้าที่ได้ยินเสียง จนกระทั่งถึงมโนทวาริกจิต คือ จิตที่เกิดขึ้นทางมโนทวาร ทำหน้าที่รับรู้มโนสัมผัสทางใจ



ปริญญานิเทศ

ปริญญานิเทศ คือ ความสำเร็จแห่งการกำหนดรู้ทุกขสัจ ทุกขสัจ คือ ความทุกข์อันได้แก่ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น ดังที่เราทราบกันอยู่ พระพุทธองค์ได้ตรัสทุกขสัจโดยสังเขปว่า สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา (โดยสังเขป อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์) อุปาทานชั้น ๕ เหล่านี้ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือรูปกับนาม เป็นธรรมที่เราพึงกำหนดรู้ ไม่ใช่ธรรมที่พึงละ เพราะผู้ที่เกิดในภูมิที่มีชั้น ๕ (ปัญจโวการภูมิ) ต้องมีชั้น ๕ เสมอ จะไม่สามารถละชั้น ๕ ได้

ทุกขสัจที่หมายถึงอุปาทานชั้น ๕ เหล่านี้ เป็นธรรมที่เราจะต้องกำหนดรู้ เช่น สภาวะพองยุบของท้อง เป็นรูปที่แปรปรวนอยู่เสมอ สภาวะพองไม่ใช่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ตลอดไป เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็แปรปรวนจากจุดเริ่มต้นจนถึงจุดสิ้นสุด เมื่อสภาวะพองสิ้นสุดลง สภาวะยุบจึงเกิดขึ้น สภาวะยุบมีขั้นตอนที่แปรปรวนจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง สภาวะเคลื่อนไหวของเท้าก็เช่นเดียวกัน สภาวะยก อย่าง เหยียบ มีอาการต่างกันในแต่ละระยะ สภาวะธรรมที่นักปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้เหล่านี้ จัดว่าเป็นรูปชั้น

นอกจากนั้น ในเวลาที่มีความรู้สึกต่างๆ ทางกายหรือทางใจ สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็พึงกำหนดรู้ความรู้สึกนั้น ถ้าสบาย ก็กำหนดว่า “สบายหนอ” ถ้ามีทุกข์ เช่น เจ็บปวด ก็กำหนดว่า “ปวดหนอ” หรือ “เจ็บหนอ” ถ้าชา ก็กำหนดว่า “ชาหนอ” เวลาเมื่อย ก็กำหนดว่า “เมื่อยหนอ” หรือถ้ารู้สึกเฉยๆ ก็กำหนดว่า “เฉยหนอ”



การตามรู้ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่าเป็นการกำหนดรู้เวทนาชั้น ในเวลา
รู้สึกว่ามีสัญญาเกิดขึ้น คือจำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ก็กำหนดว่า “จำหนอ” จัดว่าเป็น
การกำหนดรู้สัญญาชั้น ในเวลาที่มีความโลภ ความโกรธ หรือความฟุ้งซ่าน
จึงกำหนดว่า “โลภหนอ” “ชอบหนอ” “โกรธหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” จัดว่า
เป็นการกำหนดรู้สังขารชั้น และเวลาที่สภาวะธรรมการเห็นเป็นต้นเกิดขึ้น
ก็กำหนดว่า “เห็นหนอ” “ได้ยินหนอ” จัดว่ากำหนดรู้วิญญาณชั้น

มีชาวตะวันตกวิเคราะห์หลักธรรมของชาวพุทธไว้ราว ๓๐ กว่าปีก่อนว่า
หลักธรรมของชาวพุทธแสดงเรื่องทุกขสังขาร ทำให้ชาวพุทธเหนื่อยหน่ายใน
ชีวิตไม่ก้าวหน้าในการงาน กลายเป็นคนเกียจคร้าน และเบื่อหน่ายชีวิตของ
ตนเอง เพราะศาสนาพุทธสอนทุกขสังขาร ความจริงแล้วการวิเคราะห์ดังกล่าว
ไม่ถูกต้อง เพราะทุกขสังขารไม่ใช่สิ่งที่ควรละ แต่เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้

พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ละตัณหาซึ่งเป็นสมุทัยสังขาร
ไม่ใช่ละทุกขสังขาร

ทุกขสังขารนั้นเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติต้องกำหนดรู้ ไม่ใช่สิ่งที่ต้องละ อุปาทาน-
ชั้น ๕ เหล่านี้ นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้ตามความเป็นจริง เมื่อมีสภาวะpong
สภาวะยุบ ฯลฯ ก็พึงกำหนดรู้ตามความเป็นจริง



ปหานอิทธิ

ปหานอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการละสมุทัยสังขาร หมายถึง ความสำเร็จแห่งการละต้นหาความเพิลิตเพลินยนิคือารมณที่ปราภฏทางทวารทั้ง ๖

สังคิกิริยาอิทธิ

สังคิกิริยาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการกระทำให้แจ้งซึ่งนิโรธสังขารหรือพระนิพพาน โดยรับรู้พระนิพพานเป็นอารมณด้วยมรรคจิตและผลจิต

ภาวนาอิทธิ

ภาวนาอิทธิ คือ ความสำเร็จแห่งการอบรมมรรคสังขาร คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ หมายถึง การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างบริบูรณ์

สรุปความอิทธิ

ในขณะที่นักปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เช่น สภาวะพองยุบ เป็นต้น จัดว่าเขาประกอบด้วยปริณญาอิทธิ คือ ความบริบูรณ์แห่งการกำหนด เพราะรับรู้ลักษณะพิเศษหรือลักษณะทั่วไปของสภาวะธรรมตามความเป็นจริง, ปหานอิทธิ คือ ความบริบูรณ์แห่งความละ เพราะไม่มีความโลภ ความโกรธ หรือความฟุ้งซ่าน เกิดขึ้นรบกวนจิต, ภาวนาอิทธิ คือ การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างบริบูรณ์ และสังคิกิริยาอิทธิ คือ ความบริบูรณ์แห่งการกระทำให้แจ้งนิโรธสังขาร ในขณะที่บรรลุความดับสูญของรูปนามที่กำหนดอยู่



ฉันทะ

ฉันทะ คือ ความพอใจในการทำงาน จัดเป็นความปรารถนาอย่างแรงกล้า เราทั้งหลายจะสังเกตว่า ความพอใจหรือความปรารถนาในแต่ละขณะมีความแตกต่างกัน บางครั้งก็มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ความปรารถนานั้นอาจจะดำรงอยู่ไม่นานนัก เมื่อก่อนมีความปรารถนาอย่างหนึ่ง แต่ตอนนี้อาจจะเปลี่ยนไปอีกอย่างหนึ่ง ในแต่ละวันก็อาจมีความปรารถนาต่างกัน

*ฉันทะในอิทธิบาท เป็นความปรารถนาอย่างแรงกล้าไม่เปลี่ยนแปลง
ในการบรรลุความสำเร็จทั้ง ๕ อย่าง*

ในสมัยที่พระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว และศาสนาของพระองค์ก็เริ่มอันตรธานไป ได้มีกษัตริย์พระองค์หนึ่งนามว่า ัฒมโสณทะ ทรงดำริว่า บัดนี้พระศาสนาของพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้าเริ่มอันตรธานไป ถ้าเรายังครองราชย์อยู่ แม้จะพยายามแสวงหาธรรมของพระพุทธเจ้าก็ไม่อาจจะแสวงหาได้ ถึงจะส่งราชบุรุษขึ้นหลังช้างตระเวนรอบเมืองพาราณสี แสวงหาบุคคลผู้ทรงจำหลักธรรมของพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เพียงคาถาเดียว ก็หาไม่ได้ อย่างกระนั้นเลย เราจะสละราชสมบัติออกผนวช เพื่อสดับธรรมของพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้กระทั่งเพียงคาถาเดียวหรือบาทเดียว ก็จะมีประโยชน์สำหรับเรา เมื่อพระเจ้าัฒมโสณทะทรงมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าอย่างนี้ จึงทรงสละราชสมบัติแล้วออกผนวชเพื่อแสวงหาธรรม



ในสมัยพุทธกาล แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทั้งหลายก็ทรงมีฉันทะอย่างแรงกล้าในการบรรลุนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์ได้ทรงสละราชสมบัติออกผนวช แสวงหาอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ บำเพ็ญทุกรกิริยาถึง ๖ ปีเต็ม จึงได้บรรลุธรรมตรัสรู้เป็นพระพุทธรเจ้า

นอกจากนั้น ในสมัยพุทธกาลมีบุตรของกษัตริย์และเศรษฐีจำนวนมาก สละสมบัติและครอบครัวแล้วออกบวชในพระพุทธศาสนา มีบุคคลบางคน เช่น พระสุทิน เมื่อบิดามารดาไม่ยอมอนุญาต ก็ยอมอดอาหารนอนกับพื้น โดยคิดว่า ถ้าเราไม่ได้รับอนุญาตจากบิดามารดา ก็ขอยอมตายในที่นี้ จะไม่ยอมลุกขึ้นเป็นอันขาด จนมิตรสหายของพระสุทินมาแนะนำบิดามารดาของท่านว่า ถ้าพระสุทินบวชอยู่ ก็ยังพบเห็นกันได้ แต่ถ้าไม่อนุญาตให้บวช ท่านคงอดอาหารตายแน่นอน ถ้าท่านบวชแล้ว อยู่ไม่ได้ เพราะการบวชนั้นทำได้ยาก ต้องอยู่คนเดียว ฉันทะเดียว อยู่ตามโคนไม้ จะต้องลำบากตรากตรำ บุตรของเศรษฐีอย่างท่านอาจทนลำบากไม่ได้ เมื่อท่านทนลำบากไม่ได้ก็จะลาลึกขาเอง บิดามารดาของพระสุทินจึงอนุญาตให้ออกบวช ในเรื่องนี้เราจะเห็นความปรารถนาอย่างแรงกล้าของบุคคลเหล่านั้นว่ามีความปรารถนาที่จะกระทำให้สำเร็จ



วิริยะ

วิริยะ คือ ความเพียร ความเพียรที่จัดเข้าในอิทธิบาทนี้ต้องมีองค์ ๔ คือ

๑. ยอมให้ร่างกายเหลือเพียงหนึ่ง
๒. ยอมให้ร่างกายเหลือเพียงเส้นเอ็นขึ้นสะพรั่งทั่วตัว
๓. ยอมให้ร่างกายเหลือเพียงกระดูก
๔. ยอมให้เลือดเนื้อในร่างกายเหือดแห้ง

โดยสรุป คือ ยอมให้ร่างกายนี้เหลือเพียงหนึ่ง เส้นเอ็น กระดูก และยอมให้เลือดเนื้อในร่างกายนี้เหือดแห้งไป ถ้ายังไม่บรรลุธรรมจะไม่ยอมท้อถอยลดความเพียรอย่างแน่นอน

ขณะที่พระโพธิสัตว์ของเราได้บำเพ็ญเพียรอยู่ที่ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ณ ฌวมโฬิพพิทกษ พระองค์ทรงดำริว่า

กามํ ตโจ จ หนารุ จ อฏฺฐิ จ อวสิสฺสตุ. สรีเร อุปฺสฺสฺสตุ มสฺสโลหิตํ. ยํ ตํ ปุริส-
 ฌาเมณ ปุริสวิริเยณ ปุริสปรกฺกเมณ ปตฺตพฺพํ, น ตํ อปาปฺญติว วิริยสฺส สณฺจานํ
 ภวิสฺสติ.^{๒๓}

“ร่างกายนี้จึงเหลือเพียงหนึ่ง เอ็น และกระดูกโดยแท้ เลือดเนื้อในร่างกายนี้ จึงเหือดแห้ง เมื่อเรายังมิได้บรรลุธรรมที่ควรบรรลุด้วยความบากบั่นพากเพียรของบุรุษ การหยุดยั้งความเพียรจักไม่มี”



ต่อมาพระองค์ทรงนั่งกรรมฐานตั้งแต่ปฐมยามจนถึงปัจฉิมยาม คือประมาณหกโมงเย็นถึงหกโมงเช้า และบรรลุนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในปัจฉิมยามเมื่อแสงอรุณปรากฏในยามเช้า ความเพียรที่จัดเป็นอิทธิบาทอันนับเข้าในโพธิปักขิยธรรมนั้น เป็นความเพียรที่ประกอบด้วยองค์ ๔ เหล่านี้

คนฉลาดพึงชวนชวายนวาทรรพย์ เหมือนตนไม่แก่ไม่ตาย
แต่พึงประพฤติธรรม เหมือนถูกมัจจุราชจับม้วยผมไว้



จิตตะ

จิตตะ คือ ความตั้งใจฝักใฝ่ จะเห็นได้ว่าบางครั้งเราอาจทำงานด้วยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ แต่จิตตะที่เป็นหนึ่งในอิทธิบาทนั้น เป็นความตั้งใจอย่างแรงกล้าในการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง โดยเพ่งจิตจดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ตั้งแต่ต้นจนจนกระทั่งหลับ

สมัยก่อนในประเทศไทยและพม่านิยมเล่นแร่แปรธาตุ การเล่นแร่แปรธาตุ คือ การนำโลหะหลายชนิดมาใส่ลงในเข้าหลอม แล้วคอยเอาฟืนเอาถ่านใส่เข้าไปอยู่เสมอทั้งวันทั้งคืน ไม่ให้ไฟนั้นดับไป ขณะเดียวกันก็ต้องบริกรรมมนต์ มีวิธีการต่างๆ มากมาย บางตำรากล่าวว่าต้องรับประทานมังสวิรัต บางตำราก็ว่าต้องสาธยายมนต์ต่างๆ

บุคคลที่เล่นแร่แปรธาตุจะต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจของตนเองให้กับการเล่นแร่แปรธาตุ โดยเชื่อถือว่า เมื่อเล่นแร่แปรธาตุแล้วจะประสบความสำเร็จในการแปรเหล็กให้เป็นทองหรือเหล็กไหล เมื่อกลายเป็นเหล็กไหลผู้ครอบครองก็เหาะเหินเดินอากาศได้ เป็นต้น คนที่เล่นแร่แปรธาตุ จะต้องมุ่งมั่นตั้งใจกับการเล่นแร่แปรธาตุเป็นอย่างมาก เพราะไฟที่เขาจุดในการแปรธาตุจะดับลงไม่ได้เป็นอันขาด ในช่วงที่อธิษฐานอยู่ อาจจะเป็น ๕ วัน ๑๐ วัน หรือ ๑ เดือน แม้เขาจะรับประทานอาหารหรือนอน จิตของเขาจะตั้งใจฝักใฝ่กับการแปรธาตุเพื่อมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ นักปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ก็ต้องตั้งใจฝักใฝ่กับการปฏิบัติธรรมให้ต่อเนื่อง จึงจะประกอบด้วยอิทธิบาทประเภทที่ ๓ คือ จิตตะ หรือความตั้งใจ

วิมังสา

วิมังสา คือ ความใคร่ครวญ การประกอบกิจการงานในทางโลกต้องมีการใคร่ครวญเหตุผลและความเหมาะสมของกิจการนั้นๆ แต่เรื่องของการปฏิบัติธรรมนั้น วิมังสาเป็นหนึ่งในอิทธิบาท คือ การใคร่ครวญหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใคร่ครวญโทษอันใหญ่หลวงของการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ในติณกัฏฐสูตรว่า

อนมตคฺโคยํ ภิกฺขเว สํสโร. ปุพฺพา โภณํ ปณฺณายติ อวิชฺชาเนวฺรณานํ สุตตํ ตณฺหาสํโยชนานํ สนฺธาวิตํ สํสริตํ.^{๒๔}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สังสารวัฏนี้ไม่มีใครรู้เบื้องต้นได้ เบื้องต้นของเหล่าสัตว์ผู้มีอวิชชาเป็นเครื่องกั้น มีตัณหาเป็นเครื่องผูก เรื้อนท่องเที่ยวไป ย่อมไม่ปรากฏ”

บุคคลที่ไม่เคยเป็นญาติพี่น้อง สามีภรรยา หรือบุตรธิดา ย่อมไม่มี
น้ำตาของผู้ที่ร้องไห้เพราะสูญเสียบุตรธิดา ญาติพี่น้อง หรือคนรัก
มีมากกว่าน้ำในมหาสมุทร





บทสรุป

ในสังยุตตนิกาย สัตติสสสูตร^{๒๔} พระพุทธองค์ตรัสว่า มีบุรุษคนหนึ่ง ถูกหอกร้อยเล่มแทงในเวลาเช้า เวลาเที่ยง และเวลาเย็น เขาได้ถูกหอก ๑๐๐ เล่มแทงวันละ ๓ ครั้งเป็นเวลา ๑๐๐ ปี ถ้าเขาดทนต่อความทุกข์นี้แล้ว หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ตถาคตกล่าวว่า การทนทุกข์ ทรมานของเขานั้นคุ้มค่า เพราะเบื้องต้นของการที่เหล่าสัตว์ได้ถูกหอก มีด หลาว ขวาน แทะ ย่อมไม่ปรากฏ คือ นับไม่ได้ว่าถูกแทงมามากเพียงใด

วิมังสา^{๒๕}นั้นนอกจากจะเป็นการใคร่ครวญถึงความน่ากลัวของสังสารวัฏ แล้ว ยังใคร่ครวญเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญสติปัฏฐาน คือ ก่อนจะปฏิบัติธรรม ก็ต้องพิจารณาทำความเข้าใจหลักการ ปฏิบัติธรรมก่อน เพราะถ้าท่านทั้งหลายเพียงแต่ฟังพระธรรมเทศนา ก็อาจจะยังไม่เข้าใจอย่างชัดเจน จึงต้องนำมาพิจารณาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ และเริ่มปฏิบัติด้วยตัวเอง

นอกจากนั้น ในขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ก็เกิดวิปัสสนาญาณ ขึ้นต่างๆ ถึง ๑๖ ขั้นที่ยังรู้สภาวะธรรมทางกายและใจตามความเป็นจริง ความหยั่งรู้^{๒๖}นี้ถึงแม้จะไม่ใช่การใคร่ครวญพิจารณา แต่ก็จัดว่าเป็นวิมังสา เพราะเป็นปัญญาที่แท้จริง โดยเป็นภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาอบรมจิต

^{๒๔} ส. มห. ๑๙.๑๐๕.๓๔๔

วิปัสสนาญาณเป็นวิมังสาชั้นสูงสุดในอิทธิบาททั้ง ๔ เพราะบุคคลผู้บรรลุอิทธิบาท คือ ความสำเร็จทั้ง ๕ อย่างเหล่านั้น คือ พระอริยบุคคล พระอริยบุคคลผู้บรรลุอริยมรรคได้ย่อมจะเกิดปัญญาหยั่งรู้อริยสัจ ๔ อันเป็นปัญญาชั้นสูงสุดในอิทธิบาท ๔

ในสังยุตตนิกาย มัคคสูตร^{๒๖} สมัยหนึ่ง พระพุทธรองค์ได้ปรารภกับเหล่าภิกษุว่า ขณะที่พระองค์เป็นพระโพธิสัตว์อบรมบารมีและบำเพ็ญเพียรเพื่อบรรลุนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณอยู่ได้ดำริว่า อะไรเป็นหนทางแห่งการเจริญอิทธิบาทเหล่านี้ และพระองค์ดำริว่า บุคคลผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารพึงเจริญอิทธิบาทอันบริบูรณ์ด้วยสมาธิที่ประกอบด้วยฉันทะและสัมมปปธาน ๔ เมื่ออบรมเช่นนั้นแล้ว ธรรมทั้ง ๔ อย่างนี้ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ก็จะบรรลุถึงความไพบูลย์ชั้นสูงสุด คือ ไม่หย่อนไป ไม่ตึงไป ไม่หดหู่ภายใน ไม่ฟุ้งซ่าน ภายนอก ธรรมทั้ง ๔ อย่างที่เกิดในกาลก่อนและภายหลังมีความเสมอกัน ในกาลก่อนเป็นอย่างใด ในภายหลังก็เป็นอย่างนั้น ธรรม ๔ อย่างเหล่านี้ที่เกิดในเวลากลางวัน ก็เกิดในเวลากลางคืน เมื่อเกิดในเวลากลางคืน ก็เกิดในเวลากลางวัน โดยสรุปพระพุทธรองค์ตรัสว่า

บุคคลควรอบรมจิตให้หมดจดด้วยการเจริญอิทธิบาทและสัมมปปธาน
เขาย่อมไม่เกิดกิเลสหุ้มห่อจิตไว้

เพราะฉะนั้น บุคคลที่เจริญอิทธิบาททั้ง ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา อย่างแรงกล้า จะต้องบริบูรณ์ด้วยสมาธิที่ประกอบด้วยฉันทะและสัมมปปธานทั้ง ๔ ถ้าไม่ประกอบด้วยธรรมทั้งสองอย่างนี้ อิทธิบาท ๔ ของเขาย่อมไม่อาจถึงความไพบูลย์ได้

^{๒๖} ส. มห. ๑๙.๘๓๓.๒๔๖



อินทรี ๕

อินทรีย์ ๕

ความหมายของ อินทรีย์

คำว่า อินทรีย์ มีรูปวิเคราะห (คำจำกัดความ) ว่า อินทสส กम्म อินทรีย์ (การกระทำของผู้เป็นใหญ่ ชื่อว่า อินทรีย์) การกระทำของผู้เป็นใหญ่ คือ การกระทำของผู้ที่ควบคุมจิตของตัวเองได้ ตัวอย่างเช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ธรรมทั้ง ๕ ประการเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่สามารถควบคุมจิต หรือผู้ที่เป็นใหญ่แก่จิตของตน ส่วนผู้ที่ยอมแพ้ต่ออำนาจของกิเลส ไม่สามารถควบคุมจิตได้ ก็จะไม่อาจบำเพ็ญธรรมทั้ง ๕ ประการนั้นได้ กล่าวคือ

- ไม่อาจเจริญศรัทธา เพราะประกอบด้วยความไม่เชื่อถือ
- ไม่อาจเจริญความเพียร เพราะมีความเกียจคร้าน
- ไม่อาจเจริญสติ เพราะคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ไม่อยากอยู่กับปัจจุบัน
- ไม่อาจเจริญสมาธิ เพราะชอบการชดส่ายฟุ้งซ่านในอารมณ์ต่างๆ
- ไม่อยากที่จะเจริญปัญญา เพราะพอใจที่จะถูกความหลงครอบงำ จิตของตน





อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เปรียบเหมือนพระราชา พระราชาเป็นบุคคลที่มีอำนาจสูงสุดของประเทศ ในสมัยก่อนเป็นสมัยที่พระราชาปกครองประเทศ ทุกคนจะต้องตกอยู่ภายใต้พระราชอำนาจ อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ก็เช่นเดียวกัน หากเข้าถึงความเป็นอินทรีย์ คือ เข้าถึงความเป็นใหญ่ในขณะใด ขณะนั้นก็เหมือนเป็นพระราชาปกครองประเทศ เพราะมีกำลังมากในการประกอบกิจของตน เช่น

- ศรัทธาที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (ศรัทธินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่นเลื่อมใสในคุณของพระรัตนตรัย กรรม และผลกรรม โดยไม่หวั่นไหวหรือเกิดความสงสัยสิ่งเหล่านั้น
- วิริยะที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (วิริยินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในความเพียรที่ไม่ย่อท้อ ไม่ให้เกิดความเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม
- สติที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (สตินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจน
- สมาธิที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (สมาธินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อื่นจากอารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่
- ปัญญาที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (ปัญญินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ไม่หลงมกมายในสภาวะธรรมเหล่านั้น

จิตที่ไม่ประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ ก็เปรียบเหมือนประเทศที่ขาดพระราชาปกครอง ย่อมเป็นประเทศที่ไม่สงบมีสงครามอยู่เสมอ แต่จิตที่มีอินทรีย์ ๕ เหล่านี้เหมือนประเทศที่มีพระราชาปกครอง ย่อมมีแต่ความสงบร่มเย็น จิตที่ประกอบด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา จะเป็นจิตที่สงบร่มเย็น ไม่ถูกกิเลสต่างๆ รบกวนจิต ส่วนจิตที่ไม่มีอินทรีย์เหล่านี้ย่อมถูกกิเลสต่างๆ รบกวน อุปมาเหมือนการโดยสารเรือข้ามฟาก ถ้าเรือรั่ว น้ำก็จะไหลเข้าในเรือ เรือก็จะจมลง น้ำเหมือนกิเลสที่ไหลเข้ามาในเรือ และเรือก็คือจิต

เมื่อกิเลสครอบงำจิต ย่อมทำให้จิตตกต่ำ
เหมือนเรือที่จมลงไม่อาจข้ามฟากได้





ศรัทธินทรีย์

ศรัทธินทรีย์ คือ ศรัทธาที่เป็นใหญ่ในความเชื่อ มีรูปวิเคราะห์ว่า สททหตติติ สทฐา (สภาวะที่ดำรงไว้ซึ่งคุณธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นต้น ชื่อว่า ศรัทธา) ศรัทธาเป็นความเชื่อมั่นในฐานะ ๕ ประการ คือ

๑. เชื่อมั่นคุณของพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง

๒. เชื่อมั่นคุณของพระธรรมว่า พระธรรมเป็นทางแห่งการหลุดพ้นจากสังสารวัฏ

๓. เชื่อมั่นคุณของพระสงฆ์ว่า พระอริยสงฆ์เป็นผู้บรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนา

๔. เชื่อมั่นว่ากรรมมีจริง

๕. เชื่อมั่นว่าผลกรรมมีจริง

พระพุทธคุณมี ๙ ประการที่พบในบทสวดมนต์ทั่วไป ปรากฏในพระสูตร และพระวินัย แท้จริงแล้วพระพุทธคุณมีนานัปการหาประมาณมิได้ ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

พุทฺธโรปิ พุทฺธสฺส ภณฺเญย วณฺณํ
กบฺปมฺปิ เจ อณฺณมภาสมาโน
ขีเยถ กบฺโป จิริทิมฺมนตเร
วณฺโณ น ขีเยถ ตถาคตสฺส.^{๒๗}

“แม้พระพุทธเจ้าจะทรงกล่าวพรรณนาคุณของพระพุทธเจ้า โดยมีได้กล่าวคำอื่นตลอดกับ กับหนึ่งพึงล่วงไปในระยะเวลาอันยาวนาน แต่คุณของพระตถาคตก็ยังไม่หมดสิ้นไป”

^{๒๗} ที. อ. ๑.๒๕๙

พระโพรีสต์ได้บำเพ็ญบารมีมาหลายอสงไขย จึงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในที่สุด โดยเฉพาะพระพุทธเจ้าพระองค์นี้ทรงบำเพ็ญบารมีอสงไขยแสนมหากัป เมื่อยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะได้ทรงตัดสินพระทัยออกผนวชทรงบำเพ็ญทุกริกิริยาอดทนต่อความทุกข์ ทรงยอมสละพระชนม์ชีพของพระองค์ในการแสวงหาพระธรรมที่แท้จริง

นอกจากพระองค์จะแสดงพระธรรมเทศนาในขณะที่เป็นสมณเพศแล้ว บางเวลาก็ทรงเนรมิตพระองค์เป็นบุคคลในวาระต่างๆ คือ กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ หรือศูทร บางครั้งก็เหมือนเป็นบิดา บุตร หรือสหาย แล้วแสดงธรรมแก่บุคคลที่เกี่ยวข้องฟัง ฝ่ายผู้ฟังก็คิดว่าบุคคลนี้เป็นบิดา บุตร หรือมิตรสหายของตนที่กล่าวหลักธรรมแนะนำสั่งสอนตน พวกเขาไม่ทราบว่าเป็นผู้ที่พูดอยู่นั้นมิใช่บิดา บุตร หรือสหาย แต่เป็นพระพุทธเจ้าเนรมิตพระองค์เป็นบุคคลเหล่านั้น

เนื่องจากในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์มักจะแสดงธรรมโปรดสัตว์อยู่แถบมัชฌิมประเทศ ชาวบ้านในสถานที่อื่นอาจไม่เคยเห็นพระ เวลาเห็นคนที่โกนศีรษะ นุ่งห่มผ้าย้อมน้ำฝาด ก็อาจคิดว่าเป็นยักษ มาร เทวดา หรือเทพ หากพระองค์จะเสด็จไปโปรดในสมณเพศก็จะเป็นความไม่สะดวกแก่บุคคลเหล่านั้น จึงทรงเนรมิตกายเป็นรูปต่างๆ แล้วแสดงธรรมโปรดบุคคลเหล่านั้น เรื่องนี้พบในมัชฌิมนิกาย มหาสิหนาทสูตร^{๒๔}

^{๒๔} ม. ม. ๑๒.๑๔๖.๑๐๖



นอกจากพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณแล้ว ศรัทธายังเป็นความเชื่อในเรื่องกรรมและผลของกรรม คือ เชื่อว่ากรรมที่เราทำไว้จะเป็นเหตุส่งผลในอนาคตอย่างแท้จริง ความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมจัดเป็นความเชื่อเรื่องภพนี้ ภพหน้า ถึงแม้ว่าเราไม่สามารถจำความได้ว่า ภพก่อนเคยเกิดเป็นอะไร จำไม่ได้ว่าภพก่อนมีจริงหรือไม่ ภพหน้าก็ยังมองไม่เห็น ยังไม่ได้ไปสัมผัส แต่ความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรมก็ส่งผลให้เราเชื่อภพก่อนและภพหน้า

ความจริงประสาทสัมผัสของมนุษย์จัดว่ามีกำลังน้อยมาก ตัวอย่างเช่น

- ในน้ำหยดหนึ่ง ถ้าเราดูด้วยตาเปล่า ก็จะเห็นเป็นน้ำหยดเดียว แต่ ถ้าใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดู ก็จะได้เห็นว่าในน้ำนั้นมีสิ่งที่ไม่มีชีวิตและสิ่งมีชีวิตอาศัยอยู่มากมาย ตาของมนุษย์ไม่สามารถรับรู้สิ่งที่เล็กละเอียดในน้ำเพียงหยดเดียวได้ และในเวลากลางคืน คนทั่วไปจะไม่สามารถมองเห็นสิ่งใดๆ ได้ ไม่เหมือนแมวหรือสุนัขซึ่งสามารถมองเห็นในที่มืดได้

- หูของคนรับเสียงพูดได้ไม่ไกลนัก และรับคลื่นวิทยุหรือคลื่นโทรทัศน์ไม่ได้ แม้เสียงนกหวีดสั่งงานสุนัขที่ได้รับการฝึกในสนามรบ ซึ่งเป็นเสียงที่สูงเกินกว่าที่คนจะได้ยิน หูของคนก็ไม่อาจได้ยิน แต่สุนัขจะได้ยินเสียงและกระทำตามที่คนเป่าสั่งไว้ตามที่ได้ฝึกฝนมา เสียงของปลาโลมาก็เช่นเดียวกัน บางขณะปลาโลมาออกเสียงสูงมาก จนมนุษย์ไม่ได้ยิน ต้องใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์จับคลื่นเสียงนั้น



- จมูกของคนรับเอากลืนไถ่ตัว ไม่เหมือนสุนัขที่ดมกลิ่นแล้วสามารถตามหาได้เป็นวันๆ และไกลๆ

ด้วยเหตุนี้ ประสาทสัมผัสของมนุษย์เป็นสิ่งที่หายากมาก จึงไม่อาจรับรู้สิ่งต่างๆ ซึ่งเกินขอบเขตเหนือวิสัยของตนได้ แต่บุคคลที่อบรมจิตด้วยอินทรี ๕ ย่อมควบคุมร่างกายและจิตไว้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่อบรมจิตโดยการเจริญสมถภาวนาจนบรรลุถึงอภิปัญญา ย่อมสามารถควบคุมร่างกายและจิตเป็นอย่างดี คือ สามารถเนรมิตร่างกายนี้ให้มีรูปร่างตามต้องการ เช่น

- เดินบนผิวน้ำเหมือนเดินบนดิน
- หោះไปในอากาศ เหมือนนกบินไป
- เดินแทรกภูเขาหรือต้นไม้ เหมือนเดินไปในที่โล่งแจ้ง
- เนรมิตร่างกายให้เป็นหลายคน
- สามารถรู้จิตของคนอื่นว่า บุคคลนี้คิดอะไรอยู่ หรือมีความคิดอย่างนั้นๆ เกิดขึ้นภายใน ๗ วันที่ล่วงมาแล้ว หรือจะคิดอะไรใน ๗ วันต่อไป



ครั้งหนึ่งนักวิทยาศาสตร์ต้องการวิจัยเรื่องการควบคุมจิตว่ามีจริงหรือไม่ จึงเดินทางไปประเทศอินเดีย แล้วทำการทดลองกับดาบสอินเดีย โดยให้เขาไปอยู่ในห้องๆ หนึ่งที่ติดระบบคอมพิวเตอร์ และอีกห้องหนึ่งก็นำวัวตัวหนึ่งมาผูกไว้ มีจอคอมพิวเตอร์ที่สามารถสื่อสารถึงกันได้ นักวิทยาศาสตร์ขอให้ดาบสแผ่เมตตาแก่วัวตัวนั้น เขาคงจะเข้าเมตตาตามานแล้วแผ่เมตตาจิตไปยังวัวตัวที่อยู่อีกห้องหนึ่ง ในเวลาเดียวกันนั้น นักวิทยาศาสตร์อีกคนหนึ่งใช้ไม้ตีวัว ตอนแรกตีที่ขา ก่อน ขาวัวก็เจ็บ เนื้อวัวที่ขามีอาการคัน ภาพนั้นปรากฏบนจอคอมพิวเตอร์ในห้องที่ตีวัว แต่ในอีกห้องหนึ่ง พบว่าดาบสมีความรู้สึกเหมือนวัว โดยเจ็บที่ขาเหมือนกัน ความรู้สึกที่ได้รับในขณะนั้นเป็นความเจ็บปวดที่ซาอย่างรุนแรง และความเจ็บปวดนั้นก็ได้รับการถ่ายทอดคลื่นมาตามสายคอมพิวเตอร์

หลังจากนั้น นักวิทยาศาสตร์ก็ตีวัวในที่อื่น เช่น ไหล่ หัว หาง พบว่าดาบสได้รับความเจ็บปวดเหมือนวัวที่รู้สึกเจ็บปวดในที่ต่างๆ ตามร่างกายในขณะที่ถูกตี โดยที่ไม่มีการนัดหมายกัน และมีเครื่องคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นเครื่องพิสูจน์โดยตรง ข้อนี้แสดงว่าเมตตาจิตของดาบสท่านนี้ได้กลายเป็นหนึ่งเดียวกับวัว ไม่ว่าวัวจะเจ็บปวดในที่ใด ดาบสท่านนี้ก็รู้สึกเจ็บปวดในที่นั้นเหมือนกัน ทั้งคู่คือดาบสกับวัว แม้จะเป็นคนละคนกัน แต่ในตอนที่ดาบสแผ่เมตตาจิตก็กลายเป็นคนๆ เดียวกัน ที่กล่าวมานี้คือการพิสูจน์ของนักวิทยาศาสตร์



นอกจากนั้น ก็ยังมีการพิสูจน์ดาบลที่เข้ามาน ได้พบคลื่นสมองซึ่งเป็นคลื่นสมาธิอย่างหนึ่ง เป็นคลื่นที่สงบเยือกเย็นไม่มีความฟุ้งซ่านแทรกซ้อน จะเห็นได้ว่านักวิทยาศาสตร์ก็จะสามารถวิเคราะห์วิจัยและรับรู้ถึงคลื่นสมองที่เกิดกับบุคคลเหล่านั้น การควบคุมจิตจึงไม่ใช่เรื่องเหลวไหล ไม่ใช่สิ่งที่ไร้สาระ แต่เป็นสิ่งที่จริง พิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ได้

เมื่อสามารถควบคุมจิตให้อยู่ภายใต้อำนาจของตนเองได้ ก็จะสามารถละกิเลสโดยเฉพาะอย่างยิ่งตามหลักของศาสนาพุทธ การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นแนวทางที่ทำให้ละกิเลสต่างๆ กระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เพราะกุศลมีกำลังมากกว่าอกุศล ถ้าอกุศลมีกำลังมากกว่า พวกเราคงต้องตกเป็นทาสของตัณหา ถูกอวิชชาความหลงครอบงำอยู่เสมอ ไม่อาจบรรลुถึงความหลุดพ้นได้ แต่เนื่องจากกุศลเป็นสภาวะที่มีกำลังมากกว่าอกุศล จึงทำให้เราสามารถกำจัดอวิชชาและตัณหาได้

กุศลเหมือนเรือสำเภาใหญ่ อกุศลเหมือนของหนักที่บรรทุกไว้บนเรือ

แม้หิน กรวด และทราย ที่บรรทุกไว้บนเรือ จะหนักเพียงใด แต่เรือสำเภาก็นำสิ่งเหล่านั้นผ่านทะเลมหาสมุทรจนบรรลुถึงฝั่งได้ ดังนั้น บุคคลจึงควรควบคุมจิตด้วยอินทรีย์ ๕ แล้วบำเพ็ญกุศลเพื่อละอกุศล



ลักษณะของศรัทธา คือ ความเชื่อมั่น ดังคัมภีร์อรรถกถา^{๒๙} กล่าวว่า สทฺทหนลกฺขณา สทฺธา (ศรัทธามีลักษณะเชื่อมั่น) บุคคลที่ประกอบด้วยศรัทธาย่อมจะมีความเชื่อมั่นอย่างมั่นคง ศรัทธาเหมือนมือที่ใช้หยิบฉวยรัตนชาติที่มีค่าได้

คนที่ไม่มีศรัทธา เหมือนคนที่ไม่มีมือ

หน้าที่ของศรัทธา คือ การทำให้จิตผ่องใส ดังคัมภีร์อรรถกถา^{๓๐} กล่าวว่า ปลาทนรสา (มีหน้าที่ทำให้จิตผ่องใส) จิตของผู้ที่ไม่มีศรัทธาจะไม่ผ่องใส สังเกตดูว่าเวลาที่เรานอนหลับสบาย ในขณะนั้นเราจะขาดการระลึถึงพระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ จะรู้สึกใจไม่ผ่องใส เวลาว่างนอนหรือทำงานวุ่นวาย ก็อาจรู้สึกวุ่นวายใจไม่ผ่องใส

แต่ในเวลาสวดมนต์อยู่ ถ้าทำนทั้งหลายประกอบด้วยศรัทธาที่แท้จริง อันถึงความเป็นอินทรีย์คือสภาวะที่เป็นใหญ่แล้ว ก็จะได้รับรู้ความผ่องใสแห่งใจของตนได้ ในบางขณะอาจเกิดความปิติปราโมทย์ โดยมีชนลูกชู้ช่าทั่วร่างกาย มีความรู้สึกเบาสบายทั้งร่างกาย ในขณะที่นั้นไม่มีความโลภ คือไม่ยักได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต้องการที่จะเจริญพระพุทธรูป พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ นอกจากนี้ ก็ไม่มีความโกรธหงุดหงิดไม่สบายใจ และไม่มี ความหลงซึ่งหมายถึงความฟุ้งซ่านในอารมณ์อื่น หรือความสงสัยในพระรัตนตรัย

^{๒๙} อภ. อ. ๑.๑๖๙

^{๓๐} อภ. อ. ๑.๑๖๙

ในบางขณะอาจเกิดผรุสวาท คือ ปิตุชาบชาน เป็นปิตุความอึดใจ ซึ่งห่อหุ้มจิตไว้ เปรียบเสมือนความเย็นที่ห่อหุ้มอยู่ ทำให้ใจของเรารู้สึกอึดอึด เบิกบาน และมีความต้องการจะเจริญพุทธธานุสสติภาวนา ต้องการจะสวดมนต์ ให้ต่อเนื่อง ไม่ต้องการจะให้ขาดช่วงไปในระหว่างนี้ ไม่อยากที่จะทำกิจการงาน อย่างใดอย่างหนึ่งในระหว่างนี้ ข้อนี้คือหน้าที่ของศรัทธาที่ทำให้จิตของเรา ผ่องใส ศรัทธาเปรียบเหมือนแก้วมณีของพระเจ้าจักรพรรดิ

พระเจ้าจักรพรรดิมีแก้วมณีวิเศษดวงหนึ่ง ในขณะวางแก้วมณีลงใน สระหรือหนองน้ำแห่งใดแห่งหนึ่ง จะทำให้ฝูงธูลี สิ่งสกปรก หรือละอองใน น้ำตกตะกอนนอนก้นทันที น้ำในสระหรือหนองน้ำนั้นก็ใสจนคนดื่มได้ เหมือนเป็นน้ำที่กรองแล้ว ศรัทธาก็เช่นเดียวกัน มีหน้าที่ทำให้จิตมีความ บริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีความโลภ ความโกรธ หรือความหลง ปรากฏในขณะนั้น

อันที่จริง ศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นความเชื่อมั่นในฐานะ ๕ ประการ คือ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ กรรม และผลกรรม แต่บางท่าน อาจสงสัยว่า ศรัทธาในศาสนาอื่นนอกจากศาสนาพุทธ เป็นศรัทธาจริงหรือไม่ เพราะบุคคลเหล่านั้นต่างก็มีความเชื่อในศาสดาของตน เชื่อในธรรมะของตน และเชื่อในสวาทแห่งศาสดาของตนเช่นเดียวกัน





ในเรื่องนี้ขอให้ท่านทั้งหลายลองพิจารณาดูว่า ศรัทธาในศาสนาอื่น แตกต่างจากศรัทธาในศาสนาพุทธอย่างไร ศรัทธาในบางศาสนามีความโลภ ประกอบอยู่ คือ ถือว่าพระเจ้าให้ขนมหรืออาหาร เราไปรับขนมหรืออาหาร จากพระเจ้า สิ่งเหล่านี้เป็นของที่พระเจ้าให้ เราจึงต้องระลึกถึงคุณของพระเจ้า ศรัทธาดังกล่าวนี้ประกอบด้วยความพอใจสิ่งที่ตนเองได้รับในขณะนั้น บางครั้งก็มีการร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า แต่ศรัทธาในพระพุทธศาสนา ไม่ใช่เช่นนั้น จะเห็นได้ว่าเวลาที่สวดมนต์มีสมาธิมาก เราจะไม่यरกร้องเพลง ไม่यरได้รับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะไม่มีความโลภซึ่งทำให้จิตมัวหมอง

บางศาสนาก็มีการประกอบพิธีบูชาญ อาจฆ่าแกะหรือฆ่าแพะที่เลี้ยง ไว้โดยเชือดคอสัตว์เหล่านั้น แล้วนำไปแจกจ่ายให้บุคคลอื่น ศรัทธาเช่นนี้ เป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยโทสะซึ่งมีการฆ่าสัตว์อยู่ ยังมีเลือดเนื้อ น้ำตา และเสียงร้องทรมนทรมายของสัตว์ที่ถูกฆ่า ในบางศาสนามีพิธีชื่อว่า อัศวเมศ คือ การฆ่าม้า กล่าวไว้ในคัมภีร์ธรรมศาสตร์ของพราหมณ์ โดยถือว่าบุคคล ที่กระทำความผิดใดๆ ก็ตาม แม้ความผิดที่ใหญ่หลวงที่สุดก็คือการฆ่าพราหมณ์ หากได้กระทำให้บวงสรวงด้วยวิธีอัศวเมศ คือ การฆ่าม้าแล้ว จะสามารถ ลบล้างบาปได้ทุกอย่าง

ศรัทธาที่ประกอบด้วยปาณาติบาตกรรม
มีเลือดเนื้อ น้ำตา เสียงร้อง และความทุกข์ของผู้อื่น
ไม่ใช่ศรัทธาที่ดีงาม

ศรัทธาในศาสนาอื่นประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ก่อให้เกิดโทษต่อตนเอง และบุคคลอื่น จึงไม่ใช่ศรัทธาที่แท้จริง แต่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่เชื่อมั่นในพระพุทธคุณเป็นต้น ย่อมทำให้ใจของเรา ผ่องใส สงบเยือกเย็น หมั่นบำเพ็ญคุณงามความดีให้แก่ตนเองและบุคคลอื่น สิ่งนี้จึงเป็นศรัทธาอย่างแท้จริง เพราะศรัทธามีหน้าที่ทำให้ใจผ่องใส

แขกคนหนึ่งในประเทศสหภาพมาเลียมใส่ศาสนาอื่นตามวงศ์ตระกูล เขาเดินทางไปต่างประเทศเพื่อไหว้บุญนียสถานของศาสนา เพราะถือว่าในชีวิตหนึ่งสมควรไปสักครั้งหนึ่งเป็นอย่างน้อย ในขณะที่เขาพบเห็นคนต่างชาติมาเคารพสักการะดินแดนศักดิ์สิทธิ์ แต่เขาเกิดความผิดหวัง เพราะบางคน สรวลเสเฮฮา หัวเราะสนุกสนาน บางคนก็ถือสุราเดินไป บางคนก็เมาสุรา อาเจียนอยู่ข้างถนน บางคนเดินไม่ไหว เพื่อนต้องหิ้วปีกเดินไป บางคนก็คลาน ลีลาไป ทำให้เขาเกิดความลังเลว่า ศรัทธาที่เขาติดต่อศาสนานั้น เป็นศรัทธาที่แท้จริงหรือไม่ ทำไมจึงมีอบายมุขเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย และทำไมจิตจึงเศร้าหมองไม่ผ่องใส ศรัทธาประเภทนี้มีทั้งความโลภ ความโกรธ และความหลง หลังจากที่เขากลับจากต่างประเทศแล้วจึงได้เปลี่ยนมาศึกษาพระพุทธศาสนา

*ศรัทธาที่แท้จริงมีหน้าที่ทำให้ใจผ่องใส
ไม่ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง*



อาการปรากฏของศรัทธา คือ ความไม่ขุ่นมัว ดังคัมภีร์อรรถกถา^{๓๑} กล่าวไว้ว่า อกาลุสียปจฺจภูจฺจนา (มีความไม่ขุ่นมัวเป็นเครื่องปรากฏ) หมายความว่า เมื่อชาวพุทธมีศรัทธาในขณะที่สวดมนต์ระลึกถึงพระพุทธคุณ เป็นต้น จิตจะไม่ขุ่นมัวด้วยเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยทั่วไปศรัทธามี ๒ ประเภท คือ

๑. ปกติศรัทธา ศรัทธาโดยทั่วไป
๒. ภาวนาศรัทธา ศรัทธาในการอบรมจิต

ปกติศรัทธาเป็นศรัทธาที่เชื่อมั่นเลื่อมใสตามธรรมดา โดยเชื่อว่า คุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์มีจริง เชื่อว่ากรรมและผลกรรม มีจริง แล้วให้ทานหรือรักษาศีลตามสมควร ศรัทธาประเภทนี้เรียกว่า ศรัทธา ปกติ ซึ่งยังไม่บริสุทธิ์จากกิเลส เพราะในขณะนั้นอาจมีความโลภ ความโกรธ หรือความหลงเจือปนอยู่บ้าง ยังมีกิเลสเหล่านั้นแทรกซ้อนอยู่ด้วย

ภาวนาศรัทธาเป็นศรัทธาที่เข้าถึงความเป็นใหญ่อย่างแท้จริง เพราะจะทำให้จิตหมดจดจากกิเลสไม่ขุ่นมัว อย่างน้อยก็ในขณะที่ได้อบรมจิตเจริญ ศรัทธา



^{๓๑} อภ. อ. ๑.๑๖๙



เหตุใกล้ของศรัทธา คือ ฐานะที่ควรเลื่อมใส ดังคัมภีร์อรรถกถา^{๓๒} กล่าวว่า สทฺธเยยวตฺตูปทฏฺฐาณา (มีเหตุใกล้คือสิ่งที่ควรเลื่อมใส) สิ่งที่ควรเลื่อมใส คือ ฐานะ ๕ อย่างอันได้แก่ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ กรรม และผลกรรม สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุเกิดของศรัทธา แต่ถ้าไม่ใช่สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ถือว่าเป็นเหตุเกิดของศรัทธา

ศรัทธาในศาสนาอื่นเป็นโมหะความไม่รู้จริง มีความหลงในสิ่งที่ไม่ควรเคารพนับถือ

ในปัจจุบันพบว่า ชาวพุทธบางคนบูชาสิ่งต่างๆ นอกจากพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ บางบ้านบูชาพระพุทธรูปและพระพรหมเป็นต้นไว้บนหิ้งพระ ความจริงไม่ควรทำเช่นนั้น เพราะพระพรหม พระอิศวร หรือพระนารายณ์ จัดเป็นศาสดาของศาสนาพราหมณ์ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ควรเคารพบูชาของชาวพุทธ หากเราไปกราบไหว้บูชาเทพเจ้าเหล่านั้นโดยคิดว่าเป็นศาสดาของตน ก็ทำให้ขาดจากความเป็นชาวพุทธ ต้องปฎิญาณตนเป็นชาวพุทธอีกครั้งหนึ่งด้วยการรับไตรสรณคมน์ว่า พุทธฺ สรณฺ คจฺฉามิ เป็นต้น

นอกจากเทพเจ้าของศาสนาอื่นแล้ว ในปัจจุบันชาวพุทธนิกายมหายานกล่าวว่า สมัยนี้เป็นสมัยของพระศรีอริยเมตไตรยหรือพระศรีอารย พวกเราควรบูชาพระศรีอริยเมตไตรยที่เป็นพระโพธิสัตว์มากกว่าพระพุทธเจ้า ข้อนี้ไม่ถูกต้อง ทั้งนี้เพราะยุคนี้ไม่ใช่ยุคของพระศรีอารย พระศรีอารยยังไม่อุบัติขึ้นตอนนี้ท่านเป็นเพียงเทพบุตรหัวหน้าในสวรรค์ชั้นดุสิต ชื่อว่า สันตดุสิตเทพบุตรมีเพียงศีล ๕ ท่านยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า

^{๓๒} อภิ. อ. ๑.๑๖๙



ในมหาปรินิพพานสูตร^{๓๓} พระพุทธองค์ตรัสว่า พุทธบริษัทควรบูชาสฤงษณ์เจดีย์ที่บรรจุพระธาตุของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ และพระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม พระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสให้ทำการบูชาพระโพธิสัตว์ เนื่องด้วยพระโพธิสัตว์เป็นคนธรรมดาที่ยังบำเพ็ญบารมีเพื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ในบางชาติอาจไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง ตกนรกบ้าง ดังนั้น การที่ชาวพุทธนิกายมหายานนิยมบูชาพระโพธิสัตว์ และให้ความสำคัญกับพระโพธิสัตว์มากกว่าพระพุทธเจ้า จึงไม่สมควรนัก

ความจริงพระโพธิสัตว์ที่ประพฤติดีเช่นกับสุเมธดาบส ย่อมควรได้รับการเคารพบูชา ในคัมภีร์พุทธวงศ์^{๓๔} กล่าวว่าพระอรหันต์ทั้งหลายได้กระทำประทักษิณสุเมธดาบส พร้อมทั้งทวยเทพ มนุษย์ และเหล่าอสูรก็อภิวาทท่านแล้วหลีกไป แต่ในขณะนั้นท่านทรงเพศบรรพชิตและกอบด้วยฌานสมาบัติ จึงควรเคารพบูชาโดยแท้

อันที่จริงเรื่องนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นมาก่อนแล้ว ในสังยุตตนิกาย อาณิสสร^{๓๕} ในสมัยหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสเรื่องกลองมโหระทึกชื่อว่า อานกะว่า ในแคว้นปัญจาละที่ปกครองโดยพระเจ้าทสภาทิกะ (กษัตริย์พี่น้องลิบพระองค์) หมายถึง กษัตริย์ ๑๐ พระองค์ซึ่งเป็นพระเชษฐากับพระอนุชา ร่วมกันปกครองแคว้นปัญจาละ

^{๓๓} ที. มหา. ๑๐.๒๐๖.๑๒๖

^{๓๔} พ. พุทธ. ๓๓.๗๕-๖.๔๕๕

^{๓๕} ส. นี. ๑๖.๒๒๙.๒๕๓



ในเวลานั้นมีโหรทักใหญ่ชื่อว่า อานกะ เมื่อตีโหรทักนี้แล้วเสียงจะดังไปถึง ๑๒ โยชน์ (๑ โยชน์ = ๑๓ ไมล์ หรือ ๒๐ กม.) ขณะที่พระเจ้าแผ่นดินต้องการเรียกประชุม ก็จะได้รับสั่งให้ตีกลอง เสียงกลองดังไปนับร้อยกิโลเมตร แต่เมื่อเวลาผ่านพ้นไปนาน กลองดังกล่าวได้ชำรุดทรุดโทรมไปตามกาลเวลาลืมในกลองก็ชำรุด ผิวหน้ากลองก็ชำรุด มหาชนจึงซ่อมกลองโดยใส่ลิ้มทองเปลี่ยนหน้ากลองใหม่ และอุดช่องโหว่ ได้ปรับปรุงกลองให้ใหม่อยู่เสมอ แต่ในภายหลังกลองนั้นกลายเป็นกลองที่ดีแล้วไม่มีเสียงดังเหมือนก่อน เพราะการปรับปรุงซ่อมแซม

คำสอนของพระพุทธองค์ก็เหมือนกับกลองอานกะ พุทธศาสนิกชนในรุ่นหลังคิดว่า ธรรมะของพระพุทธองค์ ลุ่มลึก มีเนื้อหาลุ่มลึก เป็นสิ่งที่หลุดพ้นจากโลก เนื่องด้วยความว่างเปล่า ปราศจากรูปนามสังขาร เป็นสิ่งยากเกินไปถึงจะเข้าใจ แล้วเปลี่ยนไปเจียโลดลงลำดับศึกษาค้นคว้าธรรมะที่กิวัตรุ่นหลังแต่ง อันมีบทพยัญชนะวิจิตรไพเราะ วรรณิ์หน้าฟัง เป็นบทกวี โดยคิดว่าเป็นแก่นสาร และจะปฏิบัติตามหลักธรรมที่ตนสำคัญว่าดีงาม

นอกจากนี้ บางท่านในปัจจุบันกล่าวถึงพระไตรปิฎกว่าไม่น่าเชื่อถือ โดยอ้างกาลามสูตรว่า มา ปิฎกสมปาทเนน (อย่าเชื่อโดยอ้างตำรา)

ถ้าอ้างกาลามสูตรแล้วปฏิเสธพระสูตรอื่น
ถ้าอย่างนั้นก็ควรปฏิเสธกาลามสูตรเช่นเดียวกัน



ถ้าถือว่าพระไตรปิฎกเป็นตำรา กาลามสูตรนี้ก็有一部分ที่อยู่ในพระไตรปิฎก การอ้างกาลามสูตรแล้วปฏิเสธพระพุทธพจน์อื่นจึงเป็นเรื่องที่ขัดแย้งกันเอง เช่นเดียวกับที่มีผู้ยึดถือว่ากาลามสูตรสำคัญกว่าพระพุทธพจน์อื่น ความจริงการตีความ “มา ปิฎกสมุปาทเนน (อย่าเชื่อโดยอ้างตำรา)” ว่าหมายถึงปฏิเสธความเชื่อในตำราทั้งหมดรวมทั้งคัมภีร์ทางศาสนา เป็นเพียงสมมติฐานที่ไม่มีหลักฐานทางวิชาการใดมายืนยัน ที่จริงแล้วคำสอนของพระพุทธเจ้าในครั้งพุทธกาลอยู่ในรูปแบบของคำสอน ไม่จัดเป็นตำราเหมือนคัมภีร์พระเวทของศาสนาพราหมณ์ ต่อมาเมื่อมีการสังคายนาเป็นหมวดหมู่ในสังคายนาครั้งที่ ๑ คนทั่วไปจึงเข้าใจความในพระไตรปิฎกในรูปแบบของตำรา คัมภีร์อรรถกถาที่อธิบายกาลามสูตรนี้อธิบายคำว่า ตำราว่าหมายถึงตำราของชาวกาลามะคือคัมภีร์พระเวท ไม่ใช่หมายถึงคัมภีร์ทางศาสนาพุทธ ดังมีข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

มา ปิฎกสมุปาทเนนาติ อมฺหากํ ปิฎกตนฺติยา สทุธิ สเมตฺติปิ มา คณฺหิตฺถ.^{๓๖}

“พระดำรัสว่า มา ปิฎกสมุปาทเนน (อย่าเชื่อโดยอ้างตำรา) หมายความว่าพวกเธออย่าเชื่อว่าความเห็นนี้เสมอกับตำราแบบแผนของพวกเรา”



^{๓๖} อจ. อ. ๒.๒๐๓

โดยเหตุที่ชาวกาลามะได้ยินได้ฟังคำสอนของศาสดาหลายสำนัก แต่ละสำนักอธิบายคำสอนของตนไปทิศทางที่แตกต่างกัน จนไม่อาจตัดสินใจได้ว่าจะเชื่อใคร ก่อนฟังธรรมชาวกาลามะไม่ใช่ชาวพุทธ ต่อมาเมื่อฟังธรรมแล้วเกิดความซาบซึ้ง จึงปฏิญาณตนเป็นชาวพุทธ ดังนั้น คำว่า “พวกเรา” ในที่นี้จึงหมายถึงชาวกาลามะที่ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพราหมณ์ มีตำราแบบแผนคือคัมภีร์พระเวท เหตุที่กล่าวยืนยันว่าตำราของชาวกาลามะคือคัมภีร์พระเวท ก็เพราะคัมภีร์พระเวทปรากฏเป็นตำรา ในสมัยพุทธกาลมีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ในมัชฌิมนิกาย จังกีสสูตร ว่า

อถ โข กาปทิโก มาณโว ภควนตํ เอตทโวจ “ยทิทํ โภ โคตม พราหมณานํ โปราณํ มนตปทํ อิติหิติหปรมบราย ปิฎกสมปทาย, ตตถ จ พราหมณา เอกังเสน นิญฺจํ คจฺจนติ ‘อิทเมว สจฺจํ, โมฆมณฺณนฺติ. อิท ภาวํ โคตโม กิมาหา’ติ.”^{๓๗}

“ลำดับนั้น กาปติมาณพได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่ท่านโคตม พระเวทที่เป็นของเก่าของพราหมณ์ทั้งหลาย นำสืบต่อกันโดยอ้างตำรา พราหมณ์ทั้งหลายย่อมตัดสินใจโดยฝ่ายเดียวว่า คำนี้จริง คำอื่นหาสาระมิได้ ในเรื่องนี้ท่านพระโคตมตรัสว่าอย่างไร”

ข้อความในพระสูตรนี้ชี้ชัดว่าพระเวทเป็นตำราที่พราหมณ์สืบทอดต่อกันมา และพราหมณ์ก็ยึดมั่นว่าตำรานี้ถูก ส่วนลัทธิศาสนาอื่นๆ ไม่มีแก่นสาร





พึงสังเกตคำว่า ปิฎกสมปทาเนน ในกาลามสูตร คล้ายคลึงกับคำว่า ปิฎกสมปทาย ในพระสูตรนี้ ทั้งสองคำมีความหมายเหมือนกัน แปลว่า “การอ้างตำรา” โดยคำว่า ปิฎก แปลว่า “ตำรา” คำว่า สมปทาน และ สมปทา ต่างกันที่คำปัจจัยท้ายบท แปลว่า “การอ้าง” (สมปทาน = สัม บพหน้า + ป บพหน้า + ทา ธาตุ + ยุ ปัจจัย, สมปทา = สัม บพหน้า + ป บพหน้า + ทา ธาตุ + อ ปัจจัย)

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าคำว่า ตำรา ที่ปรากฏในกาลามสูตร หมายถึง แหล่งความรู้ต่างๆ จึงเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้เชื่อตำรา อย่างงมงาย คืออย่าเพิ่งด่วนเชื่อทันที เพราะแหล่งความรู้ต่างๆ มีทางที่จะ ผิดพลาดได้ หมายความว่า ให้คิดดูตามหลักเหตุผลก่อน เมื่อคิดดูดีแล้วเห็นว่าแหล่งความรู้นั้นๆ มีเหตุผล จะเชื่อก็ได้ การตีความเช่นนี้ทำให้ชาวตะวันตกยกย่องพระพุทธศาสนาว่ามีลักษณะเป็นเหตุผลนิยม (Rationalistic) แต่ การตีความในลักษณะนี้ก็อาจทำให้เกิดการวิจารณ์พระไตรปิฎกและคัมภีร์ค่าน โดยเข้าใจว่าเป็นการเพิ่มเติมขึ้นภายหลัง อย่างไรก็ตาม เมื่อวิเคราะห์ตาม หลักฐานทางวิชาการที่กล่าวไว้แล้ว คำว่า ตำรา น่าจะหมายถึงคัมภีร์พระเวท

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระสูตรจำนวนมากมายว่าให้พุทธบริษัท มีความเชื่อมั่นลัทธิปัญญาญาณของพระองค์ว่าพระองค์เป็นผู้ตรัสรู้ธรรม อย่างแท้จริง เมื่อสาวกมีความเชื่อมั่นเลื่อมใสอย่างนี้ก็จะตั้งใจปฏิบัติธรรม ตามคำสอน และเห็นผลตามสมควรแก่ความเพียรของตน ดังพระพุทธ-ดำรัสว่า



สทุธาย ตรติ โອฬิ

อปปมาเทน อณฺณว

วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ

ปณฺณาย ปริสุทฺถมติ.^{๓๔}

“บุคคลย่อมข้ามพ้นห้วงน้ำด้วยศรัทธา ข้ามมหรณพด้วยความไม่ประมาท ล่วงพ้นทุกข์ด้วยความเพียร และหมดจดได้ด้วยปัญญา”

อนึ่ง ในขณะที่พระพุทธรองค์เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ พวกท่านไม่เชื่อว่า พระองค์ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว แต่ดำริว่าเป็นผู้เวียนมาเพื่อความ มักมากต้องการแสวงหาลาภยศ พวกท่านคิดดังนี้ก็เพราะเห็นพระองค์ละ การบำเพ็ญทุกรกิริยา จึงเข้าใจผิดว่าพระองค์มิได้ทรงบรรลุนิพพานอย่าง แท้จริง เพราะคิดว่าทุกรกิริยาเป็นหนทางหลุดพ้นอย่างแท้จริง ในขณะนั้น พระพุทธรองค์ ได้ตรัสว่า

อรหิ ภิกฺขเว ตถาคโต สมฺมาสมฺพุทฺโธ. โອทฺถล ภิกฺขเว โสถํ. อมตมริคิถํ.
อหฺมณฺสาสามิ. อหิ ธมฺมํ เทเสมิ.^{๓๕}

“ดูกรผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ตถาคตเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วย พระองค์เอง พวกเธอจงเงี่ยโสตสดับเถิด เราได้บรรลุนิพพานแล้ว เราจะแสดง ธรรมสั่งสอน”

เมื่อพระพุทธรองค์ได้ตรัสข้อความนี้ ปัญจวัคคีย์ก็ยังไม่เชื่อ เพราะคิด ว่าพระองค์ยังไม่บรรลุนิพพาน จึงกล่าวคัดค้านถึง ๓ ครั้ง และในครั้งที่ ๔ พระพุทธรองค์ตรัสว่า

อภิชานาถ เม โน ตุมฺहे ภิกฺขเว อิตฺโต ปุพฺเพ เอวรูปิ ภาสิตเมตํ.^{๓๖}

“ดูกรผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร พวกเธอจำได้ว่าเราได้กล่าวถ้อยคำเช่นนี้ไว้ ก่อนหรือ”

^{๓๔} ส. ส. ๑๕.๒๔๖.๒๕๔

^{๓๕} วิ. มหา. ๔.๑๒.๑๒

^{๓๖} วิ. มหา. ๔.๑๒.๑๒



พระตำราสี่ของพระพุทธเจ้าส่งผลให้ปัญจวัคคีย์เชื่อถือพระองค์ เพราะในระหว่าง ๖ ปีที่ได้ปรนนิบัติพระองค์มา พระองค์ไม่เคยปฏิญาณตนอย่างนี้ แต่ในขณะนี้พระองค์ได้ทรงปฏิญาณตน จึงทำให้ปัญจวัคคีย์เชื่อถือ แล้วเจียโสตกลงสดับธรรม หลังจากนั้นได้ปฏิบัติตามพระธรรมเทศนา และบรรลุธรรมเป็นพระอริยสาวกในพระพุทธศาสนา

ในคัมภีร์อรรถกถา^{๕๑} เปรียบศรัทธาว่า เหมือนมือ ทรัพย์ และเมล็ดพืช กล่าวคือ

- คนที่ไม่มีมือย่อมไม่อาจหยิบของมีค่าหรือรตนะได้ ฉนใด คนที่ไม่มีศรัทธาย่อมไม่อาจบำเพ็ญบุญกิริยาวัตร ๑๐ ฉนนั้น
- คนที่ยากจนไร้ทรัพย์ ไม่อาจมีเครื่องใช้สอยให้ความสะดวกต่างๆ ฉนใด คนที่ไม่มีศรัทธาย่อมไม่อาจบำเพ็ญบุญกิริยาวัตร ๑๐ ฉนนั้น
- ถ้าไม่มีเมล็ดพืช ต้นไม้จะเกิดขึ้นไม่ได้ ฉนใด คนที่ไม่มีศรัทธาย่อมไม่อาจบำเพ็ญบุญกิริยาวัตร ๑๐ ฉนนั้น

เพราะฉะนั้น ศรัทธาจึงเป็นธรรมที่สำคัญที่เราพึงอบรมเป็นนิตย์ ด้วยการสวดมนต์พระปริตร ข้อนี้จะทำให้ศรัทธาในพระไตรรัตน์ของเราเจริญเพิ่มพูนอยู่เสมอเป็นอาจณ

^{๕๑} อภ. อ. ๑.๑๖๙



วิธีอินทรีย์

วิธียะ คือ ความเพียร ในทางโลกบุคคลที่ต้องการทรัพย์ต้องมี ความเพียรในการแสวงหาทรัพย์ ความเพียรเช่นนี้เรียกว่า ปกติวิธียะ คือ ความเพียรตามปกติทั่วไป แต่ความเพียรที่เป็นอินทรีย์ เรียกว่า ภาวนาวิธียะ คือ ความเพียรในการอบรมจิต

จิตของเราเกิดความโลภ ความโกรธ และความหลง ครอบงำอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับสนิท มีความยึดติดตัวตน สำคัญว่าเป็นบุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เปรียบได้กับเมืองขึ้นของประเทศอื่น ก็ต้องถูก ประเทศที่ปกครองยึดอำนาจ แล้วก็บังคับควบคุมตามต้องการ ประเทศนั้น ไม่มีอำนาจในการปกครองตนเอง ประชากรในประเทศนั้นย่อมถูกบีบคั้น บังคับจากประเทศอื่นที่ปกครองตน ฉะนั้น จิตของเราก็ฉนั้น

จิตที่ถูกกิเลสครอบงำ
ย่อมเหมือนเมืองขึ้นของประเทศอื่น

เมื่อจิตถูกกิเลสคือความโลภ ความโกรธ และความหลง ครอบงำอยู่ ก็ตกไปในอำนาจของกิเลส คล้อยตามอำนาจของกิเลสนั้น ชอบสิ่งใดก็จะ พยายามชวนชวายให้ได้สิ่งนั้น ไม่ชอบสิ่งใดก็จะพยายามผลักไสปฏิเสธสิ่งนั้น หรืออาจเกิดความหลงในสิ่งนั้น เพราะโมหะเกิดพร้อมกับความโลภและความ โกรธอยู่เสมอ โดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของสิ่งเหล่านั้น ทำให้เราพอใจ ในความโลภและความโกรธ



เมื่อเป็นดังนี้ จิตของเราเหมือนเมืองขึ้นของประเทศอื่น ย่อมตกอยู่ใต้อำนาจของความโลภ ความโกรธ และความหลง ไม่มีปัญญาหยั่งเห็นความจริงของชีวิต หรือสัจธรรมของชีวิต คือ ไตรลักษณ์ อันได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน ดังนั้น วัริยะที่จัดเป็นอินทรีย์จึงเป็นความเพียรในการอบรมจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลส ไม่ใช่ความเพียรในการแสวงหาโภคทรัพย์ หรือความเพียรในการเรียนรู้ศิลปวิทยา

จงเห็นกิเลสโดยความเป็นกิเลส
อย่าเห็นกิเลสโดยความเป็นตัวตน

พระพุทธองค์ตรัสความเพียรในการปฏิบัติธรรมว่าเหมือนล้อเกวียนคู่หนึ่ง คือ ความเพียรทางกาย (กายิกวัริยะ) และความเพียรทางใจ (เจตสิกวัริยะ) นักปฏิบัติต้องมีความเพียรทั้ง ๒ อย่าง คือ ความเพียรทางกาย และความเพียรทางใจ เหมือนเกวียนที่แล่นไปจะต้องมีล้อทั้งคู่ ถ้ามีล้อเพียงข้างเดียว เกวียนจะไม่อาจเคลื่อนที่ไปได้

ความเพียรทางกายและใจ
เหมือนล้อเกวียนคู่หนึ่งที่ทำให้เกวียนขับเคลื่อนไป



ความเพียรทางกาย มีหลายระดับ หมายถึง ความเพียรในการรักษา
จุดด้อย เช่น เอกาสนิกรจุดด้อย (จุดด้อยฉันทะมือเดียว) เนลลัซซิกังครจุดด้อย (จุดด้อย
นั่งไม่นอน) หรือเป็นความเพียรในการตั้งตัวตรงเสมอ ถ้าความเพียรทางกาย
ลดลง ร่างกายส่วนบนที่ตั้งตรงจะค่อยๆ น้อมลงไปด้วยความเพลอสติ พึง
ยึดตัวขึ้นโดยปริกรรมว่า “ยึดหนอ” อย่างไรก็ตาม นักปฏิบัติควรจะผ่อน
คลายกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และไม่ควรเครียดกับการปฏิบัติจนเกินไป บางท่าน
เครียดกับการปฏิบัติมากเกินไปจนทำให้ปวดศีรษะ

นอกจากนี้ ในเวลานั่งกรรมฐาน นักปฏิบัติไม่ควรขยับร่างกายส่วน
ล่างเพื่อหลีกเลี่ยงทุกข์เวทนา พึงอดทนกำหนดทุกข์เวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า
“ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “เจ็บหนอ” “คันหนอ” “ซาหนอ” ถ้านักปฏิบัติ
พยายามขยับเขยื้อนร่างกายส่วนล่างเพื่อหลีกเลี่ยงทุกข์เวทนา ก็จะทำให้
เจ็บปวดมากขึ้น เพราะไม่อาจสร้างสมาธิเพื่อครอบงำทุกข์เวทนาได้ แต่ถ้า
รู้สึกทรมานทรมายในการนั่ง อย่างนั่งต่อไป ให้กำหนดลุกขึ้นแล้วเดินจงกรมทันที

นักปฏิบัติใหม่อาจนั่งเพียง ๑๕ นาทีก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลานั่งกรรม
ฐานไปเรื่อยๆ ตามสมควร และก่อนจะนั่งกรรมฐาน ให้เดินจงกรมก่อนนั่ง
ทุกๆ ครั้ง เพื่อสร้างสมาธิในการปฏิบัติธรรม

*การเดินจงกรม
เป็นวิธีปฏิบัติที่ก่อสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน*



ความเพียรทางใจ เป็นความเพียรในการควบคุมจิตให้จดจ่อสมาธิธรรม
ปัจจุบัน โดยปกติแล้วจิตของคนทั่วไปมักเพลิดเพลนในกามคุณอารมณ์ที่
ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ อยากเห็นรูปสวย ได้ยินเสียงไพเราะ ดมกลิ่นหอม
ลิ้มรสอาหารอร่อย ได้รับสัมผัสที่ถูใจ และนึกคิดเรื่องราวที่ตนชอบใจ แต่
ความเพียรทางใจเป็นการควบคุมจิตให้อยู่กับสมาธิธรรมปัจจุบัน คือ กองรูป
เวทนา จิต หรือสมาธิธรรมการเห็นเป็นต้น ทุกขณะที่นักปฏิบัติมีสติรู้เท่าทัน
สมาธิธรรมปัจจุบัน ก็จะละความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือ
สตรี เช่น สภาวะพองยุบเป็นรูปธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวเรา
และไม่มีตัวเราอยู่ในสภาวะพองยุบ หรือทุกขเวทณาก็เป็นเพียงความรู้สึก
ที่ทนได้ยาก ไม่ใช่ตัวเรา และไม่มีตัวเราอยู่ในสภาวะทนได้ยาก ดังนี้เป็นต้น



สตินทรีย์

สติ คือ การระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริง โดยรับรู้สภาวะธรรมอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงท่องคำบริกรรม มีนักปฏิบัติบางท่านท่องคำบริกรรมว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” ในเวลานั่ง หรือท่องคำบริกรรมว่า “ยก” “ย่าง” “เหยียบ” ในเวลาเดิน หรือท่องคำบริกรรมว่า “คิดหนอ” ในเวลาคิดฟุ้งซ่าน การท่องคำบริกรรมอย่างนี้ไม่ถูกต้อง เพราะจิตรับเอาบัญญัติ คือคำบริกรรมเป็นอารมณ์ ควรถือว่าคำบริกรรมเป็นฉากหลังของการปฏิบัติ ไม่ใช่หลักสำคัญที่ต้องตามรู้

เวลาที่กินเกลือ เรารู้สึกเค็มที่ลิ้น แล้วกำหนดว่า “เค็มหนอ” โดยรับรู้ความรู้สึกเค็ม การรับรู้สภาวะพองยุบ การเดิน ฯลฯ ก็เหมือนกัน นักปฏิบัติต้องรับรู้สภาวะตั้ง หย่อน เบา ผลักดัน หนัก ฯลฯ ตามสมควร จึงจะเป็นการเจริญสติรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม คำบริกรรมทำให้เราจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มความเพียรทางใจให้แก่นักปฏิบัติ จึงควรรับรู้สภาวะพร้อมกับบริกรรมสั้นๆ เมื่อเริ่มเกิดสภาวะนั้นๆ

จงรับรู้สภาวะธรรมอย่างแท้จริง
เหมือนรู้รสเค็มของเกลือ



สมาธิในทรีย์

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน เราทั้งหลายมักขาดความตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยจิตของเรามักซัดส่ายฟุ้งซ่านอยู่เสมอ ความซัดส่ายฟุ้งซ่านนั้นจัดว่าเป็นธรรมชาติของจิต เพราะอุทฺธัจเจตสิกปรุงแต่งจิตของเราให้ฟุ้งซ่านตามธรรมชาติ

ผู้ที่กำจัดความฟุ้งซ่านได้ คือพระอรหันต์เท่านั้น แม้พระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี ก็ยังมีความฟุ้งซ่าน อย่างไรก็ตาม นักปฏิบัติไม่ต้องกลัว เพราะความฟุ้งซ่านเป็นหนึ่งในอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา โดยนับเข้าในหมวดจิตตานุปัสสนา ดังพระพุทธดำรัสว่า

วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ วิกฺขิตฺตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ.^{๕๖}

“เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน”

วิธีเจริญวิปัสสนาภาวนาแตกต่างจากสมถภาวนา โดยอารมณ์ของวิปัสสนามีได้ ๔ อย่าง คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมการเห็นเป็นต้น เหมือนเตียนนอนที่มี ๔ ขา อารมณ์ทั้ง ๔ เหล่านี้ค้ำจุนวิปัสสนาภาวนาไว้ แต่อารมณ์ของสมถกรรมฐานมีอย่างเดียว เช่น ผู้ที่เจริญอานาปานสติภาวนาย่อมตามรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว เวลาที่มีความฟุ้งซ่านไม่ต้องกำหนดว่า “คิดหนอ” ผู้ที่เจริญเมตตาภาวนาก็แผ่เมตตาเท่านั้น ไม่ต้องกำหนดจิตที่ฟุ้งซ่านว่า “คิดหนอ” เพราะสมถภาวนาเป็นวิธีปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดสมาธิ เมื่อมุ่งให้จิตมีสมาธิ การที่จิตรับเอาอารมณ์เดียวเป็นเวลานานย่อมทำให้จิตมีสมาธิเกิดขึ้น โดยจำแนกเป็น

^{๕๖} ที. มหา. ๑๐.๓๘๑.๒๖๖

๑. อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ใกล้จะแน่วแน่ เกิดขึ้นเมื่อนิรณ ๕ มีกามฉันทะเป็นต้นสงบแล้ว

๒. อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่ เกิดขึ้นเมื่อองค์ฌานปรากฏชัด กล่าวคือ เมื่อวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา ปรากฏชัดเจนโดยปราศจากนิรณ โดยสิ้นเชิง จัดว่าปฐมฌานปรากฏแล้ว แต่ปฐมฌานยังไม่ถึงลึกมากนัก นักปฏิบัติอาจได้ยินเสียงดังที่รบกวนการปฏิบัติ หรือรู้สึกเจ็บเมื่อยงัดเมื่อบรรลุทุติยฌานเป็นต้นแล้ว ก็ไม่มีสิ่งใดรบกวนการปฏิบัติได้อีก

ส่วนสมาธิของวิปัสสนาชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ แต่เป็นสมาธิที่มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิของสมถภาวนาเพราะขมนิรณได้เหมือนอุปจารสมาธิในขณะนั้นนักปฏิบัติย่อมรับรู้ว่ามีกองลมที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวของท้อง โดยไม่มีเรากำลังนั่งอยู่หรือหายใจเข้าออกอยู่ และรับรู้ว่ามีจิตที่ตามรู้สภาวะพองยุบ ในเวลาเดินจงกรมก็รับรู้ว่ามีสภาวะเคลื่อนไหวของเท้าจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง ที่เบา ผลักดัน หรือหนัก โดยไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวตนที่เดินอยู่

ในขณะนั้น จิตของนักปฏิบัติได้สงบจากนิรณทั้ง ๕ มีความผ่องใส ปราศจากความพอใจกามคุณที่ตนชอบ ปราศจากความไม่พอใจสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่มีความง่วงเหงาหาวนอน ไม่มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และไม่มีความสงสัยในการปฏิบัติธรรม แม้ในขณะนั้นอาจมีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นบ้างนักปฏิบัติก็กำหนดรู้ได้ทันที โดยไม่รับรู้เรื่องราวที่คิดว่าเป็นอะไร นักปฏิบัติบางท่านอาจสงสัยว่าเมื่อไหร่เราฟุ้งจริงหรือไม่ และคิดเรื่องอะไร เพราะจิตตามรู้ความฟุ้งซ่านได้ทันทีโดยไม่มีสมมุติบัญญัติคือเรื่องที่เกิดถึงอยู่



นักปฏิบัติท่านหนึ่งถามอาตมาว่า ตนปฏิบัติธรรมหนึ่งปี แต่ไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร อาตมาสอบถามโดยละเอียดแล้วพบว่าเขาไปรับรู้คำบริกรรม โดยไม่รับรู้สภาวะฟังชาน จึงสอนวิธีกำหนดความฟังชานดังที่ได้กล่าวไว้ในเรื่องสติปัฏฐาน คือ ให้ตามรู้สภาวะฟังชาน คือจิตที่ซัดส่ายออกนอกปัจจุบัน อย่าไปรับรู้ว่าฟังเรื่องอะไร เมื่อเขาปฏิบัติต่อจากนั้นประมาณสัปดาห์ก็บอกว่าตอนนี้กำหนดรู้ได้เท่าทันจนกระทั่งไม่รับรู้ว่าเรื่องนั้นเรื่องอะไร และสงสัยว่าจะต้องหนดคิดว่าเมื่อก็คิดเรื่องอะไรหรือไม่ อาตมาตอบว่าไม่ต้อง ถือว่าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว เพราะการรับรู้ได้เช่นนี้เป็นการตะครุบความฟังชานได้ทันที

จงตะครุบความฟังชานโดยเร็ว
สิ่งนี้จะไม่ใช่นิรันดร์ถ้าเรากำหนดได้ทันที



ปัญญินทรีย์

จิตที่มีคุณภาพด้วยขณิกสมาธิที่มีกำลัง เปรียบเหมือนกระจกเงาที่บุคคลขัดสีอยู่เสมอ ละอองธุลีในกระจกจะถูกเช็ดล้างสะอาด เหลือเพียงความใสสะอาดของกระจกที่สะท้อนภาพข้างหน้าอย่างชัดเจน คือ เมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิเช่นนี้แล้ว ก็เกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยหยั่งรู้ไตรลักษณ์ ๓ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา การรับรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงอย่างนี้เป็นปัญญาที่มีกำลังถึงความเป็นอินทรีย์ ปัญญาดังกล่าวเกิดจากสมาธิที่มีสติเป็นหลักในการปฏิบัติธรรม เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ไม่ใช่สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการสดับตรับฟัง และจินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการตรึกนึกคิด ดังข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า

วิปัสสนาญาณาทิสหคโต ภาวนามยญาณโคจโร จ โย “ปฏิเวธสัทธมโม” ติ
วูจฺจติ.^{๔๓}

“พระสังฆธรรมที่เกิดร่วมกับวิปัสสนาญาณเป็นต้น อันเป็นอารมณ์ของภาวนามยปัญญา ชื่อว่า ปฏิเวธสังฆธรรม”

^{๔๓} เนตติ. อ. หน้า ๑๑



ความเกี่ยวเนื่องของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เกี่ยวเนื่องกันโดยความเป็นเหตุผลของกันและกัน กล่าวคือ ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ เพราะผู้มีศรัทธาในการปฏิบัติธรรม จึงเกิดความเพียรทางกายและใจได้ วิริยะก่อให้เกิดสติตามรู้เท่าทันสภาวะธรรม ปัจจุบัน สติที่ต่อเนื่องย่อมก่อให้เกิดสมาธิตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน และความตั้งมั่นย่อมเป็นเหตุเกิดของปัญญาที่ยังรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง อนึ่ง ปัญญาดังกล่าวย่อมเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาที่มั่นคงในการปฏิบัติธรรม ซึ่งก่อให้เกิดวิริยะมากขึ้นกว่าเดิม ดังนี้ เป็นต้น

อินทรีย์ทั้ง ๕ เกี่ยวเนื่องกันเป็นเหตุผลเหมือนลูกโซ่



การปรับอินทรีย์

ในอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ ศรัทธากับปัญญา สมาธิกับวิริยะ จะต้องสมดุลกัน ดังคำกวีรวิสุทธีมรรคกล่าวว่

วิเสสโต ปเนตถ สทฺธาปณฺณานิ สมาธิวิริยานญจ สมตํ ปสฺสนติ.^{๔๔}

“อนึ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงสรรเสริญความสมดุลแห่งศรัทธากับปัญญา และความสมดุลแห่งสมาธิกับวิริยะเป็นพิเศษในเรื่องนี้”

ศรัทธาความเชื่อและปัญญาความเข้าใจทั้งสองอย่างต้องสมดุลกัน ถ้ามีความเชื่อแต่ไม่มีความเข้าใจสิ่งที่ตนเองเชื่ออย่างถูกต้อง คือ ไม่เข้าใจในเหตุและผลว่าสิ่งนี้ควรเชื่อหรือไม่ ก็จะกลายเป็นคนงมงาย เชื่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้รับฟังมา บุคคลที่มีปัญญาอันเป็นการวิเคราะห์วิจารณ์อย่างมาก โดยปราศจากศรัทธาก็มักเป็นคนที่ตรึกตรองมากเกินไป ส่งผลให้ไม่เชื่อถือสิ่งใด เพราะฉะนั้น ศรัทธากับปัญญาจึงต้องควบคู่สมดุลกัน

นอกจากนี้ วิริยะกับสมาธิก็ต้องสมดุลกัน ถ้าความเพียรมากกว่าสมาธิ ย่อมส่งผลให้ฟุ้งซ่าน แต่ถ้าสมาธิมากกว่าความเพียร ย่อมส่งผลให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ดังนั้น จึงมีการสอบอารมณ์ในแต่ละวันเพื่อปรับอินทรีย์ของนักปฏิบัติ

นักปฏิบัติไม่ต้องปรับศรัทธากับปัญญาในการปฏิบัติมากนัก เพราะมีความเชื่อและเข้าใจหลักปฏิบัติพอสมควร สิ่งสำคัญที่นักปฏิบัติจะต้องพยายามปรับให้สมดุลกัน คือ การปรับวิริยะกับสมาธิ และข้อนี้เป็นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ที่ต้องแก้ไขปัญหาของนักปฏิบัติในแต่ละวัน บางวันความเพียรมากกว่าสมาธิ บางวันความเพียรน้อยกว่าสมาธิ จึงจำเป็นต้องปรับให้สมดุลกัน

^{๔๔} วิสุทฺธิ. ๑.๑๔๑



ในสมัยพุทธกาล บุตรของเศรษฐีในแคว้นจัมปาชื่อว่า โสณโกพิริสะ มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา จึงออกบวชและพำนักอยู่ที่ป่าสิตวัน ท่านปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมอย่างไม่ย่อท้อจนความเพียรมากเกินไป เนื่องด้วยเป็นผู้ที่ได้รับการเลี้ยงดูเป็นอย่างดี ทำให้ฝ่าเท้าละเอียดอ่อนและมีขนงอกที่ฝ่าเท้า ครั้นมาเดินจงกรมด้วยเท้าเปล่าเช่นนี้ก็ทำให้ฝ่าเท้าปริแตก

เมื่อท่านได้เดินจงกรมจนกระทั่งฝ่าเท้าแตกเดินไม่ได้ ก็คุกเข่าเดินจนกระทั่งหัวเข่าแตกทั้งสองข้าง เลือดที่ไหลออกจากหัวเข่าไหลท่วมสถานที่เดินจงกรมเหมือนที่ม้าวัว ในขณะนั้นท่านเกิดความท้อถอยคิดว่า เราบำเพ็ญเพียรถึงขนาดนี้แล้วยังไม่ได้บรรลุนิพพาน คงจะเป็นปทัชชะลวที่บรรลุนิพพานไม่ได้ในชาตินี้ อย่างไรก็ตาม เรามีสมบัติในตระกูลมาก เราควรลาสิกขาไปบริโภคนสมบัติในตระกูล และสามารถบำเพ็ญบุญตามโอกาส

พระพุทธเจ้าทรงทราบวาระจิตของท่าน ทรงอันตรธานไปจากภูเขาคิชฌกูฏที่ประทับอยู่ แล้วมาปรากฏพระองค์ขึ้นที่ป่าสิตวัน ทรงพบกับท่านแล้วตรัสถามว่า “เธอคิดเช่นนี้จริงหรือ” ท่านทูลตอบว่า “จริง พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสว่า “เธอชำนานในการติดพันมิใช่หรือ ลองคิดว่าถ้าสายพินที่ติดตึงเกินไป จะมีเสี่ยงไฟไหม้หรือไม่” ท่านทูลตอบว่า “หามิได้ พระพุทธเจ้าข้า เสี่ยงจะไม่ไหม้เพราะถ้าสายพินตึงเกินไป”

พระพุทธองค์ตรัสถามอีกว่า “ถ้าสายพินหย่อนเกินไป เสียงพินจะไพเราะหรือไม่” ท่านก็ทูลตอบว่า “หามิได้ พระพุทธเจ้าข้า เสียงจะไม่ไพเราะเช่นเดียวกัน”

พระพุทธองค์จึงตรัสสอนว่า “การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน โดยวิริยะกับสมาธิต้องสมดุลกัน วิริยะที่มากเกินไปย่อมทำให้ใจฟุ้งซ่าน เหมือนในขณะนี้ท่านกำลังฟุ้งซ่านจนกระทั่งคิดจะลาสิกขาออกจากพระพุทธศาสนา ไม่อยากปฏิบัติธรรมต่อไป ถ้ามีความเพียรน้อยเกินไปก็จะทำให้เกียจคร้านโง่งมง้วนั่น วิริยะจะต้องมีความพอดีสมดุลกับสมาธิ”

ควรปรับวิริยะกับสมาธิ เหมือนปรับสายพิน

หลังจากท่านโสณโกฬิวิสะได้รับคำแนะนำจากพระพุทธองค์แล้ว ก็พยายามปรับอินทรีย์ทั้ง ๒ ให้สม่ำเสมอ ต่อมาได้บรรลุอรหัตตผลเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในพระพุทธศาสนาสมดังปรารถนา





ด้วยเหตุดังกล่าว นักปฏิบัติควรปรับศรัทธากับปัญญา และปรับวิริยะ กับสมาธิให้สมดุลกัน ส่วนสติไม่มีความเกินพอดี เพราะนักปฏิบัติต้องเจริญสติ ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับสนิท ดังพระพุทธดำรัสว่า

สติณฺจ ขวาทํ ภิกฺขเว สพฺพตฺถิกํ วทามิ.^{๔๔}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่ามีประโยชน์ในที่ทั้งปวง”

ปัจจุบันบางท่านกล่าวว่า การเดินจงกรม การนั่งกรรมฐาน และการปฏิบัติธรรมในสำนักกรรมฐาน ไม่จำเป็น ให้มีสติตามรู้สิ่งที่กำลังทำหรือ กำลังคิดอยู่ก็เพียงพอแล้ว และปฏิบัติได้ทุกแห่งแม้แต่ในที่ไม่วางใจ อันที่จริง สติ ที่มีกำลังน้อยไม่ต่อเนื่องเพราะขาดความเพียร ไม่จัดเป็นอินทรีย์และพละใน โพธิปักขิยธรรม จึงไม่เป็นองค์แห่งการรู้แจ้ง การมีสติอย่างเดียวโดยไม่มี ความเพียร เหมือนการรับประทานแต่เกลือโดยไม่มีอาหารอื่น เพราะสติ เหมือนกับเกลือที่ปรุงรส ความเพียรและสมาธิเหมือนอาหาร^{๔๖} ฉะนั้น ผู้เจริญ สติอย่างเดียวโดยปราศจากความเพียรในการเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน และ ทำอริยาบถย่อย จะไม่อาจประสบความสำเร็จในการปฏิบัติได้ ดังพระพุทธ- ดำรัสว่า

น หิ สติถมมารพฺภ

น จาปิ อปฺปถามสา

นิพฺพานํ อธิคฺนฺตพฺพิ

สพฺพคฺนฺถปฺปโมจฺนํ^{๔๗}

“พระนิพพานที่ปลดปล่อยเครื่องร้อยรัดทุกอย่างนี้ จะบรรลุด้วยความเพียร ที่ย่อหย่อน ด้วยความบากบั่นเพียงเล็กน้อย หาได้ไม่”

^{๔๔} ส. มหา. ๑๙.๒๓๔.๑๐๒

^{๔๖} ส. อ. ๓.๒๔๐

^{๔๗} ส. นิ. ๑๖.๒๓๔.๒๖๓

บทสรุป

ขอให้ท่านสาธุชนสังเกตว่า วันหนึ่งเราเจริญศรัทธาเพียงใด เจริญวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาเพียงใด ถ้ายังเจริญน้อยก็ควรเร่งทำให้มากขึ้น อย่าปล่อยให้กาลเวลาผ่านไปด้วยความประมาทเลย

พระพุทธองค์สอนให้เจริญอินทรีย์ ๕
เหมือนฝนตกทั่วท้องฟ้า

น้ำฝนที่ตกทั่วท้องฟ้าย่อมก่อให้เกิดน้ำจำนวนมาก ทำให้เกิดผลชัดเจน อาจทำให้น้ำในมหาสมุทรท่วมทันได้ ไม่เหมือนน้ำที่ไหลจากแก้วที่ละหยดๆ ที่ไม่อาจส่งผลใดๆ ต้องใช้ระยะเวลาานานกว่าที่จะเต็มหม้อ ในกรณีเดียวกัน นักปฏิบัติควรอบรมอินทรีย์ให้เพิ่มพูนอย่างนี้ จึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม คือ การกำจัดกิเลสที่เป็นความโลภ ความโกรธ และความหลง สามารถบรรลุคุณธรรมพิเศษในพระพุทธศาสนาได้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สทฺธินฺทริยํ ภาเวติ รากฺวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโย-
सानํ โมหวินยปริโยสานํ วีริยนฺทริยํ ภาเวติ รากฺวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ
โมหวินยปริโยสานํ สตินฺทริยํ ภาเวติ รากฺวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ
โมหวินยปริโยสานํ สมาธิทฺทริยํ ภาเวติ รากฺวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ
โมหวินยปริโยสานํ ปญฺณินฺทริยํ ภาเวติ รากฺวินยปริโยสานํ โทสวินยปริโยสานํ
โมหวินยปริโยสานํ^{๔๘}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ย่อมเจริญ ศรัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์
สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ และปัญญินทรีย์ อันมีการข่มราคะเป็นที่สุด มีการข่มโทสะ
เป็นที่สุด มีการข่มโมหะเป็นที่สุด”

^{๔๘} ส. มหา. ๑๙.๖๔๐.๒๑๓



พ ล ะ ๕

พละ ๕

ความหมายของ พละ

พละ คือ ธรรมที่มีกำลัง เมื่อนักปฏิบัติสั่งสมอบรมให้เพิ่มพูนก็จะมีกำลังมากขึ้นจนกระทั่งกำจัดธรรมที่ตรงกันข้ามเรียกว่า ปฏิปักษ์ธรรม ธรรมเหล่านี้เหมือนนายพลผู้บังคับบัญชากองทัพ ๕ คน เมื่อมีความสามัคคีร่วมกันก็จะสามารถป้องกันประเทศของตนเองไม่ให้ข้าศึกรุกรานได้ เมื่อธรรมทั้ง ๕ เหล่านี้เกิดร่วมกันและผสมผสานกัน ก็จะทำให้มีกำลังมาก จนกระทั่งสามารถกำจัดกิเลสที่เหมือนอริราชศัตรูได้

คำว่า พล มีรูปวิเคราะหฺ (คำจำกัดความ) ว่า ปฏิปักษ์มเม พลินตติ พลานิ (สภาวะใดย่อมกำจัดธรรมที่ตรงกันข้าม สภาวะนั้นชื่อว่า พละ) หมายถึง สภาวะที่มีกำลัง ถ้าบุคคลพยายามสั่งสมอบรมย่อมมีกำลังในการกำจัดกิเลสที่ตรงกันข้าม ทำให้บรรลุถึงการตรัสรู้ธรรมในพระพุทธศาสนา ฉะนั้น พละธรรมจึงเป็นหนึ่งในโพรปักขียธรรม ๓๗

พละ ๕

พละมีองค์ธรรมเหมือนอินทรียทั้ง ๕ คือ

๑. ศรัทธาพละ ความเชื่อมั่นเลื่อมใสที่มีกำลัง
๒. วิริยพละ ความเพียรที่มีกำลัง
๓. สติพละ ความระลึกูที่มีกำลัง
๔. สมาธิพละ ความตั้งมั่นที่มีกำลัง
๕. ปัญญาพละ ความหยั่งเห็นที่มีกำลัง



ศรัทธาพละ

ศรัทธาของบุคคลธรรมดาอาจหวั่นไหวได้ อาจถูกรวมที่ตรงกันข้าม คือ ความไม่เชื่อมั่นเลื่อมใสครอบงำในบางขณะ เช่น ศรัทธาในรัตนะทั้ง ๓ กรรม และผลกรรม บางครั้งก็อาจสั่นคลอนจากการวิเคราะห์วิจารณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเห็นว่าบางคนทำดีแล้วไม่ได้ดี บางคนทำไม่ดีแต่กลับได้ดี ก็อาจทำให้เสียกำลังใจ แล้วคิดว่าทำไมเราทำดีแต่ไม่ได้ดี กรรมมีจริงหรือไม่ กฎแห่งกรรมมีจริงหรือไม่ ศรัทธาในเวลาปกติเช่นนี้เป็นศรัทธาหวั่นไหวที่มีได้แก่คนทั่วไป ศรัทธาดังกล่าวชื่อว่า ปกติศรัทธา คือ ศรัทธาโดยทั่วไป

ศรัทธาที่มีกำลังเป็นภาวนาศรัทธา คือ ศรัทธาในการอบรมจิตด้วยการเจริญสมณะหรือวิปัสสนาภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญภาวนาเหล่านี้ คือ

- พุทธานุสสติภาวนา การระลึกถึงพระพุทธคุณ
- ธรรมานุสสติภาวนา การระลึกถึงพระธรรมคุณ
- สังฆานุสสติภาวนา การระลึกถึงพระสังฆคุณ

การเจริญภาวนาเหล่านี้ย่อมก่อให้เกิดศรัทธาที่มั่นคงมีกำลังกว่าศรัทธาโดยทั่วไป จัดว่าเป็นศรัทธาพละ คือ ศรัทธาที่มีกำลัง เพราะจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นเลื่อมใสในรัตนะ ๓ เพิ่มขึ้น กล่าวคือ นักปฏิบัติย่อมทราบด้วยตนเองว่า เวลาที่เจริญพุทธานุสสติภาวนาเป็นต้นนั้น ในบางขณะความปีติปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น รู้สึกขนลุกตามร่างกายบ้าง น้ำตาไหลบ้าง รู้สึกว่ามีปีติความอึดเอิบใจแล่นซาบซ่านทั่วร่างกายบ้าง

พระมหาเถระรูปหนึ่งที่ประเทศสหภาพพม่า ชื่อว่า พระญาณวรเถระ (พม่าเรียกว่า ทีแปยีนสยาดอ ตามชื่อบ้านเกิด) ครั้งหนึ่งท่านเดินทางจากเมืองมณฑลเยไปจังหวัดย่างกุ้งเพื่อเยี่ยมัสการพระเจดีย์ชเวดากอง ท่านยืนประณมมือบูชาพระเจดีย์ชเวดากอง โดยเจริญพุทธานุสสติภาวนาตลอดคืนเป็นเวลาสามคืนโดยไม่ขยับร่างกาย แต่เวลากลางวันก็ไปพักผ่อนบ้าง ในเวลานั้นท่านอายุ ๗๐ กว่าปีแล้ว

การยืนประณมมือโดยไม่ขยับร่างกายถึงตลอดคืนนั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่คนธรรมดาจะกระทำได้ เพราะความปวดเมื่อยมักเกิดขึ้นเมื่อทำอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งนานๆ ตามปกติทุกคนไม่อาจอยู่กับที่ได้เป็นเวลานานตามธรรมชาติของร่างกาย แต่ท่านได้เจริญพุทธานุสสติภาวนา และประณมมือระลึกถึงพระพุทธรูปตลอดคืนโดยไม่ขยับร่างกาย ข้อนี้เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์อย่างหนึ่งตามหลักวิทยาศาสตร์ ในเวลาที่ยืนอยู่ น้ำหนักทั้งหมดจะอยู่ที่ส้นเท้า คนที่หนักราว ๕๐ กก. เมื่อยืนเป็นระยะเวลานาน ส้นเท้าจะรับน้ำหนักถึง ๕๐ กก. เป็นเวลานาน ตามปกติถ้ายืนถึงหนึ่งชั่วโมงย่อมมีความรู้สึกวัดรอนบริเวณส้นเท้า แต่พระเถระมีสมาธิมากพอสมควรที่จะดำรงอิริยาบถยืนอยู่ได้นานตลอดคืน





พุทธานุสสติภาวนาเป็นกรรมฐานที่ทำให้บรรลุปัจจาสมาธิเท่านั้น ยังไม่ถึงอัปปนาสมาธิในระดับฌาน เพราะคุณของพระพุทธรูปเจ้ามีมากและเป็นสภาวะที่สุขุมคัมภีรภาพ ผู้ที่เจริญพุทธานุสสติภาวนาจึงไม่อาจบรรลุความตั้งมั่นแห่งจิตระดับฌานได้ อย่างไรก็ตาม พระเถระได้ยื่นประณมมือเจริญพุทธานุสสติภาวนาเช่นนี้ ทำให้ทราบว่าการประกอบด้วยศรัทธาซึ่งมีกำลังระดับศรัทธาพละทำให้เกิดสมาธิในระดับสูงที่ทำให้ท่านยืนได้นานตลอด ๓ คิณ และทำให้นักปฏิบัติบังเกิดความเชื่อมั่นเลื่อมใสในพระพุทธรูปเจ้ามากกว่าบุคคลอื่น

ศรัทธาพละย่อมกำจัดความเป็นทาสของตัณหา

ตามปกติแล้วเราทั้งหลายมักตกเป็นทาสของตัณหา อยู่ในพวงกมคุณอารมณ์ที่น่าปรารถนา ในเวลาที่บำเพ็ญบุญกุศล คือ ทาน หรือศีล ก็มักจะปรารถนาภพที่ดี ปรารถนาให้สวयงาม พรั่งพร้อมด้วยโภคทรัพย์ เกียรติยศชื่อเสียง บริวาร หรือความเป็นใหญ่ที่ปกครองผู้อื่น ศรัทธาในเวลาปกติที่ให้ทานหรือรักษาศีลเช่นนี้ ยังไม่เป็นศรัทธาพละ เพราะยังเป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยความอยากตกเป็นทาสของตัณหา มีความอยากในภพชาติเจือปนด้วยศรัทธาดังกล่าวเป็นความต้องการได้รับโลกามิส คือ เกียรติยศชื่อเสียง หรือต้องการได้รับปัจเจกามิส คือ ปัจจัยสี่ หรือต้องการได้รับวิภูษามิส คือ ความบริบูรณ์แห่งภพ โภคทรัพย์ หรือความเป็นใหญ่

บางคนเมื่อให้ทานหรือรักษาศีล ปรารถนาให้ไปเกิดเป็นพระอินทร์บ้าง เทพบุตรบ้าง เทพธิดาในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์บ้าง ชั้นดุสิตบ้าง ความปรารถนาที่ต้องการได้รับผลตอบแทนเช่นนี้ โดยประกอบด้วยตัณหา จึงไม่ใช่ศรัทธาพละ คือ ศรัทธาที่มีกำลัง ในกรณีตรงกันข้าม ศรัทธาที่มีความเลื่อมใสอย่างแท้จริง และปรารถนาหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ โดยประกอบด้วยการอบรมจิตเจริญภาวนา จึงเป็นศรัทธาพละ เพราะหลุดพ้นจากความ เป็นทาสของตัณหา พ้นไปจากบ่วงตัณหาได้

วิริยพละ

วิริยะพละ คือ ความเพียรที่มีกำลัง ความเพียรในการประกอบกิจการ งาน แสวงหาทรัพย์ หรือปัญหาในการศึกษาเล่าเรียน จัดว่าเป็นปกติวิริยะ คือ ความเพียรโดยทั่วไป ไม่จัดเป็นวิริยะพละซึ่งเป็นความเพียรที่มีกำลัง ความเพียรโดยทั่วไปนี้ไม่ใช่โพธิปักขิยธรรม ไม่ใช่องค์ของการตรัสรู้

ความเพียรที่เรียกว่า ภาวนาวิริยะ คือ ความเพียรในการอบรมจิตของตนเท่านั้น จึงจัดว่าเป็นหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม เพราะเป็นองค์ของการตรัสรู้ ความเพียรในการอบรมจิตนี้ ประกอบด้วยความเพียรทางกาย และความเพียรทางใจ

ความเพียรทางกายเป็นการหลีกเร้นออกจากหมู่คณะ โดยต้องการ แสวงหาสถานที่เงียบสงัดจากฝูงชนและเสียงแข็งแรงแ เพื่อประโยชน์แก่การ ปฏิบัติธรรม และเป็นความเพียรที่สันโดษในปัจจุบันนี้ นักปฏิบัติที่เป็นพระปามักประกอบด้วยความเพียรเช่นนี้ คือ หลีกเร้นจากหมู่คณะ ฉันทมื้อเดียว อยู่ในป่า สันโดษในจิตร บิณฑบาต และเสนาสนะ ตามมีตามได้ ความเพียรเช่นนี้จัดว่าเป็นความเพียรทางกาย ส่วนความเพียรทางใจเป็นการจดจ่อ สภาวธรรมปัจจุบัน

ପାଠ: ୫ ୧୧୮



ในอริยวงศ์สูตร^{๔๔} พระพุทธเจ้าทรงแสดงอริยวงศ์ คือ วงศ์ของพระอริยเจ้า ๔ อย่าง คือ

๑. สันโดษในจีวรตามมีตามได้ คือ พอใจในจีวรที่ชาวบ้านถวาย ไม่ต้องการจะได้จีวรอย่างนั้นอย่างนี้ และไม่แสวงหาจีวรโดยผิดธรรมวินัย ถ้าไม่มีคนถวายก็ไปเก็บผ้าบังสุกุล คือ ผ้าเปื้อนฝุ่นจากศพ ฯลฯ นำมาเย็บซ่อม ซัก แล้วนุ่งห่มเป็นจีวร

๒. สันโดษในบิณฑบาตตามมีตามได้ คือ พอใจในบิณฑบาตที่ชาวบ้านถวาย ไม่ต้องการจะฉันสิ่งนั้นสิ่งนี้ และไม่แสวงหาบิณฑบาตโดยผิดธรรมวินัย

๓. สันโดษในเสนาสนะตามมีตามได้ คือ พอใจในสถานที่ซึ่งชาวบ้านสร้างถวาย อันเป็นลัปปายะเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม และไม่แสวงหาเสนาสนะโดยผิดธรรมวินัย หากแม้ไม่มีเสนาสนะที่อยู่อาศัยก็อยู่ตามโคนไม้ เรือนว่าง เรือนโล้น หรือป่าช้า สถานที่เหล่านี้เป็นเสนาสนะที่ทรงอนุญาตไว้ก่อนมีการสร้างกุฏิถวายพระ

๔. ปรินิพพานในการอบรมจิตด้วยสมณะหรือวิปัสสนาภาวนา เพื่อละกิเลสในกระแสจิตของตน

^{๔๔} อจ. จตุกก. ๒๑.๒๘.๓๒



ควรสันโดษในจีวร บิณฑบาต และที่อยู่
ควรร่ำรรมย์ในการอบรมจิต
ข้อนี้เป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้าทั้งหลาย

ดังนั้น ผู้ที่ประกอบด้วยความเพียรซึ่งนับเข้าในโพธิปักขิยธรรม จะต้อง
เป็นความเพียรที่มีกำลังกำจัดกิเลสได้ อันเป็นความเพียรที่ประกอบด้วย
สันโดษในการได้รับจีวร บิณฑบาต และเสนาสนะตามมีตามได้ และร่ำรรมย์
ในการอบรมจิตของตน

ถ้าสักแต่สันโดษตามมีตามได้ แต่ขาดการอบรมจิต
ก็ยังมีใช้วิริยพละอย่างแท้จริง



สติพละ

สติพละ คือ สติที่มีกำลัง ในเวลาปกติ เมื่อเราลืมสิ่งใด ก็มักบอกว่า ขาดสติ หรือเผลอสติ เมื่อนึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ก็คิดว่าเรามีสติแล้ว จำได้แล้ว สติดังกล่าวไม่ใช่สติอย่างแท้จริงตามหลักพระอภิธรรม เพราะต้องเป็นเจตสิก ฝ่ายกุศลที่ตังาม

สติที่ระลึกถึงกุศลซึ่งได้บำเพ็ญมาแล้ว เช่น ทาน หรือศีล เป็นปกติสติ คือ สติโดยทั่วไป ไม่ใช่สติพละ เพราะมีความประมาทในการปฏิบัติธรรม ส่วน สติที่มีกำลังจัดเป็นพละ คือ สติที่ระลึกถึงสุภาวธรรมปัจจุบันตามหลักของ สติปัฏฐาน ๔ คือ กองรูป เวทนา จิต และสุภาวธรรม สตินี้จึงเป็นสติพละที่มีกำลัง สามารถกำจัดธรรมฝ่ายตรงกันข้าม คือ ความประมาท

โดยปกติแล้วทุกคนมักประมาทในวัย โดยล้าคิดว่าตนยังเป็นหนุ่มเป็นสาว หรืออายุยังน้อย ประมาทในชีวิตโดยล้าคิดว่าตอนนี้ยังมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีชีวิตอยู่ไปได้อีกนาน ความประมาทนี้เป็นธรรมฝ่ายตรงกันข้ามกับสติ เพราะผู้ที่ประกอบด้วยสติที่มีกำลังจะพยายามตามรู้สุภาวธรรมปัจจุบันอยู่เสมอ เขาไม่ประมาทในชีวิต เพราะประกอบด้วยศรัทธาและวิริยะ ในขณะนี้ก็ประกอบด้วยสติที่ตามรู้สุภาวธรรมปัจจุบันนั้นๆ



สติเหมือนผู้คุ้มกันประธานาธิบดี

ผู้ที่จะไปพบประธานาธิบดี ต้องพบกับผู้คุ้มกันก่อน ผู้คุ้มกันพิจารณาว่าเขาควรจะเข้าพบได้หรือไม่ ถ้าเห็นว่าไม่สมควรพบก็ห้ามไว้ แต่ถ้าเห็นว่าสมควรพบก็อนุญาต สติก็เหมือนกัน เป็นสภาวะธรรมที่ห้ามอกุศลและทำให้เกิดกุศล เมื่อเราขาดสติ จิตมักน้อมไปในการกระทำอกุศล และไม่ยอมทำกุศล แต่ถ้าประกอบด้วยสติแล้ว จิตมักน้อมไปในการทำกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นทาน ศีล หรือภาวนา

บางท่านในปัจจุบันสอนว่า คนที่ทำงานอยู่ ก็มีสติ จะกวาดบ้าน ถูพื้น ทำอาหาร หรืออ่านหนังสือ ก็มีสติในการกระทำของตน จัดได้ว่าการทำหน้าที่ก็คือการปฏิบัติธรรม แต่ความรู้ตัวในเรื่องนี้ไม่ใช่สติในการปฏิบัติ เพราะรับเอาสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์ และผู้ทำงานก็มีลักษณะทวิภูมิ คือความเห็นผิดในรูปนามว่าเป็นตัวตน เรา ของเรา อยู่ทุกขณะ



สมาธิพละ

สมาธิพละ คือ สมาธิที่มีกำลัง เวลาปกติทั่วไปพวกเราก็มีสมาธิในขณะที่รับประทานอาหาร หรือทำงาน ก็ต้องมีสมาธิ แต่สมาธินี้เป็นขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ ซึ่งเกิดกับบุคคลทั่วไปและสัตว์เดรัจฉาน แต่สมาธินี้มีกำลังน้อย ไม่อาจกำจัดสภาวะธรรมที่ตรงกันข้ามกับตนได้ เพราะอารมณ์ของสมาธิเป็นสมมุติบัญญัติ

พึงสังเกตว่าเวลาที่ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ความฟุ้งซ่านมักจะเกิดขึ้น ครอบงำจิตอยู่เสมอ ขณะรับประทานอาหารก็มักไม่รู้ตัว แต่ขอคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องในอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ในเวลาปกติทั่วไปจิตของเราก็ไม่อาจมีสมาธิตั้งมั่นในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง แม้กระทั่งเวลาที่รับรู้สภาวะเดินได้บ้าง ก็ไม่อาจรู้สภาวะเคลื่อนไหวตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เพราะสมาธินั้นเป็นขณิกสมาธิที่รับเอาสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์ ไม่ใช่สมาธิพละ ยังถูกครอบงำโดยธรรมที่ตรงกันข้ามคือความฟุ้งซ่าน

สมาธิที่นับเข้าในโพธิปักขิยธรรมจัดว่าเป็นสมาธิพละ ย่อมสามารถครอบงำความฟุ้งซ่านได้ ตามสมถนัยคือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ส่วนตามวิปัสสนานัยคือ วิปัสสนาขณิกสมาธิที่มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิ

สมถภาวนาเป็นการปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดสมาธิข่มนิวรณ์
วิปัสสนาเป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญา



ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาต้องรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นอารมณ์ ตามสมควรแก่สิ่งที่เด่นชัดในปัจจุบันขณะ ส่วนผู้ที่เจริญสมถภาวนาจึงต้องรับรู้อารมณ์เดียวเท่านั้น คือ กลืน ลมหายใจเข้าออก ฯลฯ จิตที่อยู่ในอารมณ์เดียวเป็นเวลานานจะมีสมาธิมากขึ้นตามลำดับ และสมาธินี้จะรวมตัวมีกำลังจนกระทั่งข่มนิวรณ์ได้และองค์ฌานปรากฏชัดเจนตามสมควร

สมมติว่านักปฏิบัติต้องการเพ่งปฐวิกสิณ ก็หาวงกลินมาตั้งไว้ข้างหน้า แล้วบริกรรมว่า “*ปฐวิกสิณ*” หรือ “*ปฐวิกสิณ*” ไปเรื่อยๆ หลังจากนั้นก็หลับตา แล้วพยายามนึกถึงภาพกลินที่อยู่ข้างหน้าให้ชัดเจนมากขึ้น นิमितอารมณ์นี้เรียกว่า บริกรรมนิमित คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะบริกรรม เป็นนิमितในขณะที่ยังไม่มีสมาธิมากนัก

เมื่อปฏิบัติระยะหนึ่งแล้วจะรู้สึกว่แม้กระทั่งหลับตาลง วงกลินจะเด่นชัดเหมือนอยู่ตรงหน้า นิमितอารมณ์ที่ปรากฏนี้เรียกว่า อุกคหนิมิต คือ อารมณ์ติดตา เมื่อภาพนั้นติดตาแล้ว แม้จะยืน เดิน นั่ง หรือนอน แม้จะหลับตาก็เห็นวงกลิน แต่วงกลินนั้นมักปรากฏชัดเจนในขณะนั่ง แต่ไม่ชัดเจนในขณะยืน เดิน หรือทำอิริยาบถย่อย

ต่อมาภายหลังอุคคหนิมิตย่อมชัดเจนมากขึ้น นักปฏิบัติอาจรู้สึกว่ามีแสงออกจากวงกลิน นิमितดังกล่าวจะเปลี่ยนจากอุคคหนิมิตเป็นปฏิภาณนิमित คือ อารมณ์บัญญัติใหม่ที่เหมือนอารมณ์เดิม ซึ่งชัดเจนกว่าอุคคหนิมิต



เมื่อนักปฏิบัติเพ่งกลืนนั้นต่อไปเรื่อยๆ ย่อมบรรลุฌาน ๔ ตาม
 สุตตันตนัยตามลำดับ คือ

๑. ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ มีองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิचार ปีติ สุข และ
 เอกัคคตา
๒. ทุตติยฌาน ฌานที่ ๒ มีองค์ฌาน ๓ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา
๓. ตติยฌาน ฌานที่ ๓ มีองค์ฌาน ๒ คือ สุข และเอกัคคตา
๔. จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ มีองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา และเอกัคคตา

หลังจากบรรลุฌานที่ ๔ แล้ว ควรเข้าฌานแบบอนุโลมและปฏิโลม
 การเข้าฌานแบบอนุโลม คือ การเข้าฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ ส่วนการเข้า
 ฌานแบบปฏิโลม คือ การเข้าฌานที่ ๔ ที่ ๓ ที่ ๒ และที่ ๑ บางครั้งก็เข้าฌาน
 แบบกระโดดข้าม คือ อธิษฐานเข้าฌานที่ ๑ แล้วผ่านไปเข้าฌานที่ ๔ หลัง
 จากนั้นก็อธิษฐานให้เข้าฌานที่ ๔ แล้วผ่านไปเข้าฌานขั้นที่ ๑ เป็นต้น สลับ
 ไปสลับมาอย่างนี้จนกระทั่งเกิดวสีภาวะ คือความชำนาญในฌาน บางคนมี
 บารมีในภพก่อน ย่อมสามารถย่อหรือขยายวงกลืนที่เป็นปฏิภาคนิมิตให้เล็ก
 เป็นจุดๆ เดียว หรือใหญ่เต็มอากาศ ส่วนใหญ่จะเห็นวงกลืนตามที่ตนกำหนด
 ไว้เท่านั้น



ที่กล่าวมานี้คือการเจริญสมถภาวนาของผู้ที่เจริญกุศลอารมณ์ เพราะสมถภาวนามีอารมณ์อย่างเดียว ดังนั้น สมาธิในฌานที่เกิดจากการเจริญสมถภาวนาจึงจัดว่าเป็นสมาธิพละที่มีกำลัง ย่อมก่อให้เกิดฌานสมาบัติและอภิญญา สมาธิในฌานนี้ไม่มีความฟุ้งซ่าน ไม่เหมือนขณิกสมาธิในเวลาทั่วไปของเราท่านซึ่งถูกครอบงำด้วยความฟุ้งซ่าน

นอกจากนี้ สมาธิพละยังเป็นสมาธิในวิปัสสนาภาวนาอีกด้วย การเจริญสมาธิในวิปัสสนาภาวนาต้องเกิดจากการเจริญสติปัฏฐานก่อน คือ เมื่อเจริญสติให้ต่อเนื่องแล้วก็มีสมาธิแน่วแน่ในสภาวะธรรมปัจจุบัน จัดเป็นวิปัสสนา-ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิในสมถภาวนา เพราะทำให้จิตสงบจากนิวรณ์เหมือนอุปจารสมาธิ บรรลุความเป็นจิตตวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งจิต อันเป็นเหตุให้เกิดทวิวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งความเห็น อันเป็นวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ ต่อไป

แม้ขณิกสมาธิของวิปัสสนาจะมีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ไม่เรียกว่าอุปจารสมาธิ เพราะอารมณ์ของวิปัสสนาไม่ใช่อย่างเดียวเหมือนสมถะ โดยดำรงอยู่ชั่วขณะตามสมควรแก่กองรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมที่ปรากฏชัดในปัจจุบัน เนื่องจากอารมณ์ของวิปัสสนาอาจเปลี่ยนแปลงได้เช่นนี้ แม้สมาธิจะมีกำลังก็เรียกว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะตามสมควรแก่อารมณ์ที่ปรากฏชัด ข้อนี้ต่างจากอุปจารสมาธิที่มีอารมณ์เดียวเท่านั้น

ปัญญาพละ

ปัญญาพละ คือ ปัญญาที่มีกำลัง โดยปกติแล้วเรามักคิดว่าปัญญาหมายถึง การศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน ซึ่งเป็นการศึกษาทางโลก แม้การศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรม โดยรวมถึงอาการพิจารณาไตร่ตรองธรรมต่างๆ ปัญญาเหล่านี้อยู่ในระดับสุดมยปัญญา หรือจินตามยปัญญา ไม่จัดเป็นปัญญาที่มีกำลัง เพราะถูกครอบงำโดยธรรมที่ตรงกันข้ามคืออวิชชาความหลงไม่รู้จริง เนื่องจากในตอนนั้นบุคคลที่เรียนก็เข้าใจว่ามีตัวเราที่เรียนท่องหนังสือ สบายธรรม ฟังธรรม หรือคิดพิจารณาไตร่ตรองธรรม

ปัญญาที่จัดเป็นปัญญาพละต้องเป็นปัญญาที่กำลังต่อวิชชาหรือโมหะได้ โดยเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิตเท่านั้น ในขณะที่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนามีสมาธิมากขึ้น เขาย่อมเกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยรับรู้ว่าสภาวะพองมีลักษณะตั้ง สภาวะยุบมีลักษณะหย่อน โดยไม่รับรู้ลักษณะของท้องหรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ในขณะนั้นไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี มีเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยและดับลงไปตามธรรมชาติ ดังนี้ เป็นต้น

อวิชชาเป็นอกุศลที่ปิดบังสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ทำให้เราไม่รู้ว่า มีเพียงรูปนามที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันและตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อวิชชานี้ทำให้ชาวโลกไม่รับรู้สภาวะพองยุบ สภาวะเดิน หรือกองรูปอื่น เวทนา จิต และสภาวะธรรม

อวิชชาเปรียบเสมือนกระเปาะไข่
ที่หุ้มห่อลูกไก่คือชาวโลกไว้



บทสรุป

ท่านสาธุชนทั้งหลาย พละทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมที่บุคคลอบรมให้เกิดขึ้นในจิตของตนได้ การที่เนยบุคคลผู้สามารถ บรรลุธรรมได้มีได้บรรลุในชาตินี้ ก็เนื่องจากขาดการอบรมพละให้เพิ่มพูน จนบรรลุความเป็นโพธิปักขิยธรรม ความจริงแล้วศรัทธาเป็นต้นที่ไม่มีกำลัง ไม่จัดเป็นโพธิปักขิยธรรมที่ส่งผลให้บรรลุธรรมได้ เมื่อใด บุคคลเจริญธรรม เหล่านี้ให้มีกำลังมากในกระแสจิต เมื่อนั้น ธรรมเหล่านี้จะกำจัดสภาวะธรรม ฝ่ายตรงข้าม คือ

- ศรัทธาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความไม่เชื่อที่ตกเป็นทาสของตัณหา
- วิริยะที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความเกียจคร้าน
- สติที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความประมาท
- สมาธิที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน
- ปัญญาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดอวิชชา

ที่ประเทศอินเดียมีวัฏประเภทหนึ่ง ชื่อว่า วัวอุสละ คือ พญาวัว พญาวัวเป็นวัฏประเสริฐหาได้ยาก มีพละกำลังมากเสมอกับวัวปกติ ๕๐๐ ตัว ถ้าพญาวัวปรากฏขึ้นในบ้านใดหรือคอกใด หากเจ้าของบ้านเข้าใจลักษณะ ของพญาวัวนี้ว่า วัวที่เกิดมานี้เป็นวัฏประเสริฐ โดยสังเกตจากลักษณะวัวซึ่ง กล่าวไว้ในตำราว่า วัวประเภทนี้เป็นวัฏมงคล ถ้าวัวนี้อยู่ในบ้านใด อับมงคล หรือเสนียดจัญไรจะไม่มีภายในบริเวณบ้านนั้นถึง ๗ บ้านโดยรอบ ไม่มีโรค ระบาดเกิดขึ้นในฝูงวัวที่เจ้าของเลี้ยงดูอยู่ มันเป็นจำฝูงของวัวจำนวนมาก แม้เพียงตัวเดียวก็ดูแลวัวตัวอื่นได้นับร้อยนับพันคอก

นอกจากนั้นแล้ว พญาวักก็ยังสามารถป้องกันฝูงวัวจากภัยของราชสีห์หรือเสือ ถ้ามีพญาวักอยู่ ราชสีห์หรือเสือก็肯定不会กล้าเข้าไปสถานที่นั้น

เจ้าของพญาวักควรนำวักนั้นมาเลี้ยงดูเป็นอย่างดี ไม่ให้ปนกับวักอื่น ต้องสร้างที่อยู่คล้ายกับที่อยู่ของคนให้นอนในที่ดีๆ เลี้ยงดูให้เหมือนเลี้ยงดูคน แล้วพญาวักก็จะค่อยๆ เติบโต มีพลังกำลังมหาศาล อำนาจประโยชน์แก่เจ้าของและวัวตัวอื่นที่ดูแล แต่ถ้าเจ้าของไม่ทราบว่าวักตัวนี้เป็นพญาวัก ไม่เลี้ยงดูให้ดีโดยเลี้ยงดูปนกับวักอื่น เมื่อเป็นเช่นนั้นลักษณะที่ประเสริฐของพญาวักก็จะค่อยๆ เลือนหายไป ในที่สุดพญาวักก็จะกลายเป็นวักธรรมดา ฉันใดศรัทธาเป็นต้นก็เหมือนพญาวัก ๕ ตัว ฉะนั้น เมื่อบุคคลรับรู้ความสำคัญของธรรมเหล่านี้ และพยายามอบรมสั่งสมให้มากขึ้น ก็จะอำนาจประโยชน์แก่ตนและบุคคลรอบข้าง เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงแนะนำให้พุทธศาสนิกชนหมั่นเจริญพระพลทั้ง ๕ เหล่านี้ว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สหุทาพลं ภาวเตติ รากวินยปริโยสานं โทสวินยปริโยสานं
โมหวินยปริโยสานं. วิริยพลं ภาวเตติ รากวินยปริโยสานं โทสวินยปริโยสานं
โมหวินยปริโยสานं. สติพลं ภาวเตติ รากวินยปริโยสานं โทสวินยปริโยสานं
โมหวินยปริโยสานं. สมာธิพลं ภาวเตติ รากวินยปริโยสานं โทสวินยปริโยสานं
โมหวินยปริโยสานं. ปญญาพลं ภาวเตติ รากวินยปริโยสานं โทสวินยปริโยสานं
โมหวินยปริโยสานं.^{๔๐}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ย่อมเจริญศรัทธาพระ วิริยพระ สติพระ สมာธิพระ และปัญญาพระ อันมีการข่มราคะเป็นที่สุด มีการข่มโทสะเป็นที่สุด มีการข่มโมหะเป็นที่สุด”

^{๔๐} ส. มหา. ๑๙.๗/๔๙.๒๒๐



โพ ช ณ ัง ค์ ๗

โพชฌงค์ ๗

ความหมายของ โพชฌงค์

โพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ หรือ องค์แห่งการรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง ในสมัยหนึ่งขณะที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน กรุงสาวัตถี พระภิกษุรูปหนึ่งเข้าไปหาพระพุทธองค์ แล้วกราบทูลถามความหมายของโพชฌงค์ว่า

โพชฌงค์า โพชฌงค์าติ ภนเต วุจฺจนฺติ. กิตฺตาวตฺตา นุ โข ภนเต โพชฌงค์าติ วุจฺจนฺติ.^{๕๑}

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภิกษุทั้งหลายกล่าวว่าโพชฌงค์ ธรรมนั้นเรียกว่าโพชฌงค์ ด้วยเหตุเพียงใด”

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

โพธาย สํวตฺตณฺตฺติ โข ภิกฺขุ ตสฺมา โพชฌงค์าติ วุจฺจนฺติ.^{๕๒}

“ดูกรภิกษุ ธรรมนั้นเรียกว่าโพชฌงค์ เพราะเป็นสภาวะดำเนินไป เพื่อความรู้แจ้ง”

สรุปความว่า โพชฌงค์ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการรู้แจ้งอริยสัจทั้ง ๔ โดยรู้แจ้งว่าทุกข์สัจเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สมุทัยสัจเป็นธรรมที่ควรละ นิโรธสัจเป็นธรรมที่ควรกระทำให้แจ้ง และมรรคสัจเป็นธรรมที่ควรอบรม

^{๕๑} ส. มห. ๑๙.๑๘๖.๖๕

^{๕๒} ส. มห. ๑๙.๑๘๖.๖๕-๖๖



โพชฌงค์เหล่านี้เหมือนอวัยวะในร่างกายซึ่งมีทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทวารเหล่านี้แปลว่า ประตู คือ ประตูที่ทำให้รู้อารมณ์ เช่น ตา ทำให้พบเห็นสิ่งต่างๆ หูทำให้ได้ยินเสียง หากเราขาดทวารเหล่านี้ ก็จะไม่อาจรู้อารมณ์ได้ โพชฌงค์ก็มีอุปมาเช่นนั้น จัดเป็นธรรมที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา เพราะล้านักปฏิบัติขาดการอบรมโพชฌงค์ ๗ ก็คล้ายกับคนที่ขาดทวาร ๖ เขาไม่อาจเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส หรือนึกคิดเรื่องราวได้ เพราะโพชฌงค์เหมือนทวารที่ทำให้รู้อารมณ์ได้

โพชฌงค์มี ๗ ประการ คือ

- | | | |
|-----------------------|--------------------|--------------------|
| ๑. สติสัมโพชฌงค์ | องค์แห่งการรู้แจ้ง | คือ สติ |
| ๒. ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ | องค์แห่งการรู้แจ้ง | คือ การรู้เห็นธรรม |
| ๓. วิริยสัมโพชฌงค์ | องค์แห่งการรู้แจ้ง | คือ ความเพียร |
| ๔. ปีติสัมโพชฌงค์ | องค์แห่งการรู้แจ้ง | คือ ความอิ่มใจ |
| ๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ | องค์แห่งการรู้แจ้ง | คือ ความสงบ |
| ๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ | องค์แห่งการรู้แจ้ง | คือ ความตั้งมั่น |
| ๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ | องค์แห่งการรู้แจ้ง | คือ ความวางเฉย |





สติสัมโพชฌงค์

สติสัมโพชฌงค์ คือ องค์แห่งการรู้แจ้งคือสติ จัดเป็นการรับรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ไม่มีสมมุติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลา หรือสถานที่ มีเพียงสภาวะธรรมทางกาย และสภาวะธรรมทางจิตเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ

ความจริงแล้วสิ่งที่จิตรับรู้ที่เรียกว่า อารมณ์ แบ่งออกเป็น

- อดีตอารมณ์ อารมณ์ที่ผ่านมาแล้ว
 - ปัจจุบันอารมณ์ อารมณ์ที่กำลังประสบอยู่
 - อนาคตอารมณ์ อารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง
 - บัญญัติอารมณ์ อารมณ์ที่ชาวโลกสมมุติเรียกขานกัน
- โดยชาวโลกรับรู้สื่อสารกันได้ตามภาษานั้นๆ



โดยปกติแล้วอดีตซึ่งเป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว เราไม่อาจรับรู้ความเกิดขึ้นและดับไป หรือความแปรปรวนของอารมณ์เหล่านั้นได้ อนาคตก็เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เราไม่อาจรับรู้อารมณ์เหล่านั้นได้ชัดเจน แม้บัญญัติก็เช่นเดียวกัน เป็นอารมณ์ที่ไม่มีจริง แต่ปัจจุบันเป็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นจริงและปรากฏลักษณะเฉพาะของตน เช่น สภาวะธรรมทางกายอันได้แก่ ธาตุ ๔ มีลักษณะต่างกัน ดังนี้

- ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) มีลักษณะแข็งหรืออ่อน
- อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม
- เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) มีลักษณะเย็นหรือร้อน
- วาโยธาตุ (ธาตุลม) มีลักษณะหย่อนหรือตึง

แม้สภาวะธรรมทางใจก็มีลักษณะต่างกัน คือ จิตมีหน้าที่รู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ในลักษณะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราว ในจิตนี้ยังมีสภาวะทางจิตประเภทหนึ่งประกอบรวมกับจิต เรียกว่า “เจตสิก” ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้มีอาการแตกต่างกันออกไป คือ ให้เกิดความพอใจ ความไม่พอใจ ความวางเฉย ความศรัทธาเลื่อมใส ความเพียร ฯลฯ ตามสมควรแก่อารมณ์นั้นๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน



สภาวะธรรมทางกายและใจเป็นสิ่งที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ เพราะมี
อาการเกิดดับปรากฏชัดในปัจจุบันขณะเท่านั้น เปรียบเหมือนสายฟ้าแลบ
กล่าวคือ ผู้ที่เหวี่ยงหน้าดูสายฟ้าแลบในขณะที่กำลังเกิดขึ้น จึงจะรู้ถึงความเกิด
ดับของสายฟ้าที่แลบออกนั้นว่าเกิดที่ไหน อย่างไร หรือนานเพียงใด ผู้ที่ไม่
เหวี่ยงหน้าดูท้องฟ้าย่อมไม่รู้อาการเกิดสายฟ้าแลบได้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

อหสฺสณโต อายนฺติ ภคฺคา คจฺจนตฺยทสฺสนํ

วิขุบุปฺปาโทว อากาเส อุปฺปชฺชนฺติ วยนฺติ จ.^{๔๓}

“ขั้นที่ทั้งหลายมาโดยไม่ปรากฏ ดับแล้วก็ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ ย่อมเกิดขึ้น
และเสื่อมไป เหมือนสายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้น”

อดีตเป็นสิ่งที่ล่วงเลยไปแล้ว

อนาคตก็ยังไม่ถึง

สิ่งที่นักปฏิบัติรับรู้ได้ชัดเจน คืออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติอาจสังเกตว่า สติของตน
ไม่อาจรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้ทันที โดยคำบริกรรมและอาการปรากฏ
ไม่พร้อมกัน เช่น เมื่อบริกรรมว่า “พองหนอ” อาจรู้สึกว่ายอกยุบ เมื่อกำหนด
ว่า “ยุบหนอ” อาจรู้สึกว่ายอกพอง สติในลักษณะนี้ไม่จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์
ยังไม่ใช่องค์แห่งการรู้แจ้งเพราะไม่มีกำลังและขาดความต่อเนื่องด้วยความ
ฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นแทรกซ้อน

^{๔๓} พุ.ม.พ.๒๕.๑๐.๓๕, วิสุทฺธิ.๒.๒๔๔



นักปฏิบัติบางท่านมักใส่ใจต่อคำบริกรรมว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” ฯลฯ โดยไม่รู้สภาวะตั้งหยาบอย่างชัดเจนทำให้ไม่ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในการปฏิบัติ อันที่จริงคำบริกรรมเป็นเพียงเครื่องช่วยในการปฏิบัติ เหมือนห่วงยางที่ช่วยในการว่ายน้ำ คนว่ายน้ำเกาะห่วงยางในตอนว่ายน้ำยังไม่เก่งเท่านั้น เมื่อว่ายน้ำเก่งแล้วก็ไม่จำเป็นต้องใช้ อย่างไรก็ตาม ในขณะที่บริกรรมอยู่ก็ไม่ควรใส่ใจคำบริกรรม ให้ถือว่าเหมือนฉากหลังซึ่งทำให้ภาพชัดเจนขึ้น แต่พึงจดจ่อในสภาวะธรรมทางกายและใจอันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

สภาวะธรรมทางกายและใจเป็นสภาพที่ไม่แปรปรวนตามกาลเวลา บุคคลหรือสถานที่ เช่น ความร้อนของไฟ เป็นสิ่งที่ทุกคนรับรู้ได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นความร้อนในอดีต ปัจจุบัน อนาคต จะเกิดกับตัวเรา เกิดกับบุคคลอื่น หรือเกิดในสถานที่ไหน ก็มีสภาวะร้อน ลักษณะนี้คือธาตุไฟที่มีลักษณะเย็นหรือร้อน เวลาที่นักปฏิบัติรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ให้รับรู้ว่ามีเพียงสภาวะธรรม ไม่มีตัวเรา ของเรา อยู่ในสภาวะธรรมเหล่านี้ ขอให้ปล่อยวางทุกสิ่ง ทำใจให้ว่าง โดยปราศจากความยึดติดในตัวตน

เมื่อแรกเริ่มปฏิบัติ สติมักตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันไม่ได้ทันที เช่น เมื่อ
 บริกรรมว่า “พองหนอ” ท้องอาจจะกำลังยุบลง เมื่อบริกรรมว่า “ยุบหนอ”
 ท้องอาจจะกำลังพองออก นอกจากนั้น ก็ยังปรากฏลักษณะของท้องอยู่
 แต่เมื่อพยายามปฏิบัติโดยไม่ย่อท้อ จิตก็จะเคยชินกับสภาวะธรรมปัจจุบัน
 สามารถกำหนดได้ดีขึ้นตามลำดับ แล้วจะรับรู้ว่ามีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวที่
 ดึงบ้าง หย่อนบ้าง ไม่มีลักษณะของท้องเหมือนก่อน ความเคยชินนี้เหมือน
 การเรียนตีต๊อง ผู้ที่เริ่มเรียนตีต๊องต้องฝึกฝนซ้ำแล้วซ้ำอีก เบื้องแรกนิ้วมือ
 อาจจะสั่นส่ายพิณผิดพลาด ทำให้เสียงจากสายพิณนั้นไม่ไพเราะตามท่วง
 ทำนอง หากเขาพยายามฝึกหัดโดยไม่ย่อท้อ ก็จะเกิดความเคยชินจนกลายเป็น
 ความชำนาญ นิ้วมือจะสั่นส่ายพิณด้วยความถูกต้องแม่นยำ และเสียง
 พิณก็จะไพเราะขึ้นตามลำดับ

สติที่จัดว่าเป็นโพชฌงค์ต้องเป็นสติที่เกิดขึ้นตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔
 ชื่อว่า อุทยัพพญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับ เป็นต้นไป และมี
 กำลังแก่กล้าตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นไปที่เป็นวิปัสสนาญาณระดับสูง
 แม้โพชฌงค์อื่นก็เหมือนกัน ดังมีสารกในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า



เอตถ हि सम्पुष्पมติ อารทวิปสสโกโต ปญฺจาย โยคาวจโรติ สมฺโพธิ.^{๔๔}

“พระโยคาวจรย่อมหยั่งรู้ตั้งแต่เริ่มปรารภวิปัสสนา เหตุนั้นจึงชื่อว่า สัมโพธิ”

อุทฺทวยฌาณุปตฺติโต ปญฺจาย สมฺโพธิปฏิปทา ยํ จิโต นาม โหตีติ อาห อารทวิปสสโกโต ปญฺจาย โยคาวจโรติ สมฺโพธิติ.^{๔๕}

“พระโยคาวจรชื่อว่าตั้งอยู่ในปฏิปทาหยั่งรู้ตั้งแต่การอุบัติแห่งปัญญาที่รู้เห็น ความเกิดขึ้นและดับไป ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า อารทวิปสสโกโต ปญฺจาย โยคาวจโรติ สมฺโพธิ (พระโยคาวจรย่อมหยั่งรู้ตั้งแต่เริ่มปรารภวิปัสสนา จึงชื่อว่า สัมโพธิ)”

เมื่อนักปฏิบัติบรรลุถึงวิปัสสนาญาณชั้นที่ ๔ แล้ว สติของเขาย่อมต่อเนื่องในสภาวะธรรมปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นนั่งกรรมฐาน การเดินจงกรม หรือการกำหนดอิริยาบถย่อย เขาจะพยายามตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ได้เองตามธรรมชาติ เพราะวิปัสสนาญาณชั้นที่ ๔ นี้จัดเป็นญาณระดับกลาง เขารู้สึกว่าต้องการจดจ่ออย่างต่อเนื่อง และเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ อีกทั้งกลัวที่จะลืมกำหนด ความกลัวว่าจะลืมกำหนดในลักษณะนี้เป็นหิริโอตตปปะ ในการปฏิบัติธรรม

หิริโอตตปปะในเวลาปกติเป็นความละอายบาปและสะดุ้งกลัวบาป โดยไม่กล้าและเกรงจะกระทำความบาป แต่หิริโอตตปปะในการปฏิบัติมีลักษณะที่กลัวว่าจะขาดสติตามรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน จึงเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ และพยายามตามรู้ให้ทันทั่วทั้งที่

^{๔๔} ที. อ. ๒.๔๐๑, ม. อ. ๑.๓๐๖

^{๔๕} ที. ฎี. ๒.๔๐๖, ม. ฎี. ๑.๔๗๕

พระพุทธองค์ตรัสเปรียบหิริว่าเหมือนนกพิงไว้ในสังยุตตนิกาย^{๕๖}ว่า หิริ ตสฺส อปาลมฺโห (ความละอายบาปเป็นนกพิงของรถม้านั้น) คนที่นั่งอยู่บนรถถ้าไม่มีนกพิงก็อาจจะหงายหลังไปในขณะรถแล่น แต่เมื่อมีนกพิง เมื่อรถแล่นไปข้างหน้าก็จะไม่หงายหลัง นกพิงนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากในรถฉันใด หิริและโอตตปปะก็มีค่ามากในการปฏิบัติธรรม ฉันนั้น

นักปฏิบัติส่วนใหญ่มักคิดว่าการกำหนดอิริยาบถย่อไม่สำคัญนัก จึงขาดความใส่ใจต่อการตามรู้ อันที่จริงแล้วถ้านักปฏิบัติประกอบด้วยหิริ คือ ความละอายบาป อันหมายถึง การขาดสติที่ประมาทไม่รู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน และประกอบด้วยโอตตปปะคือความสะดุ้งกลัวบาป ซึ่งเป็นการขาดสติตนเอง ก็จะทำอิริยาบถย่อยซ้ำๆ มีสติรู้เท่าทันสภาวะเบาในขณะที่ยกมือ หรือลุกขึ้น สภาวะผลัดดันในขณะที่เหยียดหรือคู้ และสภาวะหนักในขณะที่วางมือหรือย่อตัวลง เมื่อจิตของเขารับรู้สภาวะธรรมอย่างต่อเนื่องอย่างนี้ ก็จะเหมือนไม้สองท่อนที่เสียดสีกัน ทำให้เกิดความร้อนคือสมาธิ และเปลวไฟคือปัญญาต่อมา

สติเหมือนตะกร้อของนักเตะตะกร้อที่ชำนาญ ซึ่งเตะให้เคลื่อนไหวไปมารอบร่างกายได้ เขาใช้ขาเตะตะกร้อบ้าง ใช้เข่ารับบ้าง ใช้แขนรับบ้าง ใช้อกรับบ้าง หรือใช้ร่างกายส่วนอื่น เช่น ไหล่ หรือศีรษะรับบ้าง เขาเตะหรือตีตลูกตะกร้อไม่ให้ตกถึงพื้น ทำให้ลูกตะกร้อเคลื่อนไหวไปมาอยู่รอบร่างกายของตนได้ นักปฏิบัติที่บรรลุถึงวิปัสสนาญาณชั้นที่ ๔ เป็นต้นไปก็เช่นเดียวกัน ในช่วงนั้นจิตของเขาย่อมรับรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้ ไม่ว่าจะเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เขาสามารถรับรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้นได้ เหมือนนักเตะกร้อที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในช่วงนั้นอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ แม้ว่าจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม นักปฏิบัติย่อมตามรู้เท่าทันอารมณ์นั้นได้ สติดังกล่าวนี้จึงจัดเป็นสติในโพชฌงค์ ๗ ที่เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์

^{๕๖} ส. ส. ๑๕.๔๖.๓๗



ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือการรู้เห็นธรรม ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าองค์แห่งการรู้แจ้งนั้นต้องหมายถึงสติเป็นต้นที่เกิด ตั้งแต่วิปัสสนาญาณชั้นที่ ๔ เป็นต้นไป เพราะฉะนั้น ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นี้ จึงไม่ใช่การพิจารณา ไคร่ครวญ ด้วยสุดมยปัญญาตามที่ตนสดับมา หรือด้วย จินตามยปัญญาที่ตรึกนึกคิด แต่เป็นการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ด้วยภาวนามยปัญญา

ผู้ที่บรรลुวิปัสสนาญาณ ๔ แล้ว ย่อมรู้เห็นความเกิดดับของสภาวะธรรม อย่างชัดเจน ส่วนใหญ่มักรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวะธรรมทางกาย บางท่านอาจรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวะธรรมทางจิต คือ จิตที่รับรู้ ความเกิดดับของสภาวะธรรมทางกาย ทั้งนี้เพราะสภาวะธรรมทางกายปรากฏ ชัดกว่าสภาวะธรรมทางจิตที่เกิดดับเร็ว เช่น

- ในขณะที่ตามรู้สภาวะพองยุบ นักปฏิบัติอาจรู้สึกว่างสภาวะพองยุบไม่ เหมือนสภาวะพองยุบที่รับรู้ในเวลาเริ่มปฏิบัติ โดยรู้เห็นความเกิดดับเป็น ขั้นเล็กๆ ปรากฏอยู่ในสภาวะตั้งและหย่อน บางท่านอาจจะรู้สึกว่าในสภาวะ พองยุบมีสภาวะพองยุบซ้อนๆ กันซึ่งถี่ยิบและเล็กลงปรากฏอย่างต่อเนื่อง การรู้เห็นในลักษณะนี้เป็นการรู้แจ้งความเกิดดับของสภาวะพองยุบ



- ในขณะที่ตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวของเท้า นักปฏิบัติอาจรู้เห็นความเกิดดับของสภาวะยก ย่าง และเหยียบว่าเกิดดับรวดเร็วเป็นช่วงเล็กๆ ที่ละเอียดยกเกิดขึ้นและสิ้นสุดไป เหมือนเรามองเห็นหยาดน้ำที่ละหยดๆ ตกลงมา หยดที่หนึ่งเกิดขึ้นแล้วจึงเกิดหยดที่สองติดตามมา เมื่อหยดที่สองเกิดขึ้นแล้วก็เกิดหยดที่สามต่อไป ความห่างของหยดน้ำนี้มีความแตกต่างกัน บุคคลย่อมทราบว่ายหยดน้ำที่หนึ่ง ที่สอง และที่สาม ไม่ใช่หยดเดียวกัน เพราะหยดน้ำที่หนึ่งขาดช่วงแล้วจึงเกิดหยดน้ำที่สอง เมื่อหยดน้ำที่สองขาดช่วงแล้วจึงเกิดหยดน้ำที่สาม การรู้เห็นในลักษณะนี้เป็นการรู้แจ้งความเกิดดับของสภาวะเดิน

- ในขณะที่ตามรู้ทุกขเวทนา นักปฏิบัติอาจรู้สึกคันยุบยิบตามร่างกาย หรือมีอาการเจ็บปวดในที่ใดที่หนึ่ง เมื่อนักปฏิบัติเพ่งจิตไปกำหนดรู้ความรู้สึกทนได้ยาก ความรู้สึกนั้นดับไปทันทีโดยเพียงกำหนดครั้งเดียวว่า “คันหนอ” หรือ “เจ็บหนอ” ในบางครั้งเพียงเพ่งจิตจดจ่อลงในสถานที่นั้น แม้กระทั่งยังมิได้บรรเทาความรู้สึกที่เป็นความเจ็บ ปวด เมื่อย ไข้ หรือคัน ก็หายไปที่ทันที การรู้เห็นในลักษณะนี้เป็นการรู้แจ้งความเกิดดับของทุกขเวทนา

- ในขณะที่ตามรู้ความฟุ้งซ่าน เมื่อนักปฏิบัติรู้สึกว่าการฟุ้งซ่านปรากฏขึ้นแล้ว เขากำหนดว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” หรือเพียงสักแต่รู้เท่านั้น โดยมีได้บรรเทา ย่อมรู้สึกว่าการฟุ้งซ่านดับไปทันที การรู้เห็นในลักษณะนี้เป็นการรู้แจ้งความเกิดดับของสภาวะฟุ้งซ่าน



- ในขณะที่ตามรู้จิตลั้งที่ต้องการจะเดินว่า “อยากเดินหนอ” นักปฏิบัติ รู้สึกว่าจิตที่ต้องการจะเดินได้ดับไปทันที เหมือนมีดวงไฟสว่างขึ้นในใจและดับไป นั่นเป็นการรับรู้จิตลั้งที่เกิดขึ้นและดับไป

หลังจากวิปัสสนาญาณที่ ๔ แก่กล้าแล้ว นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า กังคญาณ คือ ญาณหยั่งเห็นความดับของสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยรู้สึกว่เท้าที่เดินอยู่นั้นกลายเป็นควันหรือเงาดำๆ ไม่มีสัณฐานของเท้า และกำหนดว่า “ยืนหนอ” หรือ “นั่งหนอ” ไม่ชัดเจน เพราะไม่มีสภาวะยืนที่เป็นอาการตั้งตรงของร่างกายทุกส่วน และไม่มีสภาวะนั่งที่เป็นอาการคู้เข้าของร่างกายส่วนล่างและอาการตั้งตรงของร่างกายส่วนบน

ต่อจากนั้นวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ นักปฏิบัติจะรู้สึกกลัวสภาวะธรรมทางกายและใจที่กำหนดรู้อยู่ รู้เห็นโทษของสภาวะธรรมว่าไม่เที่ยง เพราะตกอยู่ในกระแสของไตรลักษณ์ แล้วเกิดความเบื่อหน่ายอยากหลุดพ้น เมื่อปฏิบัติต่อไปย่อมบรรลุสังขารupekha ญาณ คือ ญาณที่ประกอบด้วยความวางเฉยในสังขาร ในที่สุดนักปฏิบัติที่มีบารมีเต็มเปี่ยมย่อมบรรลุมรรคผลนิพพานด้วยการรู้เห็นความดับของรูปนามทั้งหมด อย่างไรก็ตาม นักปฏิบัติที่บรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ เป็นต้นไป เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์แล้ว



วิธีสัมผัสโพธิฌงค์

วิธีสัมผัสโพธิฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความเพียร ความเพียรดังกล่าวคือความเพียรอย่างแรงกล้าที่จดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันด้วยสัมมปธานทั้ง ๔ โดยสรุปแล้วความเพียรมี ๒ อย่าง คือ ความเพียรทางกาย และความเพียรทางใจ

ความเพียรทางกาย เป็นความพยายามตั้งกายให้ตรงอยู่เสมอ ไม่งอหลังหรือลำคอ ถ้าเผลองอตัวลงก็ควรยืดตัวขึ้น บริกรรมว่า “ยืดหนอ”

ความเพียรทางใจ เป็นความจดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันโดยตั้งใจว่าเราเป็นเด็กแรกเกิด ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต อยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันเท่านั้น อารมณ์ที่กำหนดอยู่จะเป็นอารมณ์ที่ตนรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ นักปฏิบัติก็ควรพยายามกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้นตามความเป็นจริง กล่าวคือ

- อารมณ์บางอย่างที่นักปฏิบัติไม่ชอบ แต่อาจเป็นสิ่งที่ดี เช่น ความฟุ้งซ่าน แม้นักปฏิบัติจะไม่ชอบกำหนดความฟุ้งซ่านเพราะถือว่าเป็นนิรวณ แต่ความจริงสิ่งนี้ไม่ใช่นิรวณที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม เพราะเป็นหนึ่งในอารมณ์กรรมฐานที่เรียกว่า จิตตานุปัสสนา ถ้านักปฏิบัติสามารถกำหนดรู้ได้ทันทั่วทั้งที ก็จะทำให้สติต่อเนื่องไม่ขาดช่วงแต่อย่างใด

อารมณ์บางอย่างที่นักปฏิบัติชอบ แต่อาจเป็นสิ่งที่ไม่ดี เช่น แสงสว่าง ความปีติปราโมทย์ หรือวิปัสสนูปกิเลสอื่น ซึ่งเกิดขึ้นด้วยกำลังวิปัสสนาใน วิปัสสนาญาณที่ ๔ ถ้านักปฏิบัติยินดีพอใจวิปัสสนูปกิเลสแล้วยึดอยู่ในสภาวะ นี้ ก็จะไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไป บางท่านเกิดปีติแล้วโยกตัวไปมา ส่งผล ให้สมาธิหายไปเพราะขาดการเจริญสติในขณะนั้น อย่างไรก็ตาม การโยกตัว มักเกิดจากความรู้สึกที่ต้องการจะหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา นักปฏิบัติพึงกำหนด ว่า “โยกหนอ” หรือถ้ายังไม่หายโยกตัว พึงกำหนดว่า “อยากโยกหนอ” โดย รับรู้จิตสั่งที่ต้องการจะโยกตัว

อย่าพอใจความก้าวหน้าเล็กน้อย
ยังมีความก้าวหน้าอีกมากในลำดับต่อไป
อย่าละความเพียรเมื่อยังไม่บรรลุจุดหมาย





ปิติสัมโพษณังค์

ปิติสัมโพษณังค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความอิมใจ ปิติแบ่งออกเป็น ๕ ประการ คือ

๑. ขุททกาทิปิตี ปิตีเล็กน้อย คือ ความรู้สึกอิมใจโดยมีชนลูกทั่วร่างกายหรือน้ำตาไหล

๒. ขณิกาทิปิตี ปิตีชั่วขณะ คือ ความอิมใจที่มีลักษณะเหมือนสายฟ้าแลบปรากฏอยู่เสมอแม้ในขณะที่หลับตา

๓. โลกกันติกาทิปิตี ปิตีซึมซับ คือ ความอิมใจที่ปรากฏคล้ายกับคลื่นหรือเหมือนกระแสไฟฟ้าแล่นอยู่ในร่างกาย

๔. อุพเพกคาปิตี ปิตีโลดโผน คือ ความอิมใจที่ทำให้ร่างกายลอยไปในอากาศ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๔๗} มีตัวอย่างที่ภิกษุรูปหนึ่งเกิดอุพเพกคาปิตีแล้วร่างกายลอยขึ้นไปจากสถานที่หนึ่งไปสู่สถานที่อีกแห่งหนึ่งอย่างรวดเร็วโดยที่ไม่ได้บรรลุปัญญา

๕. ปรณาทิปิตี ปิตีซาบซ่าน คือ ความอิมใจที่ปรากฏความเย็นในใจ เป็นความเย็นห่อหุ้มใจของตน ในบางครั้งความเย็นนี้ก็แผ่กระจายซาบซ่านจากทรวงอกแล่นไปทั่วร่างกาย บางขณะก็มีความเย็นเกิดขึ้นที่แขน หลัง หรือร่างกายบางส่วน

^{๔๗} วิสุทธิ. ๑.๑๕๕

ในปีติทั้ง ๕ เหล่านี้ ปีติประเภทหลังมีกำลังกว่าปีติประเภทแรก กล่าวคือ ขณิกาปีติมีกำลังกว่าขุททกกาปีติ โอกกัณฑิกาปีติมีกำลังกว่าขณิกาปีติ อูพเพงคาปีติมีกำลังกว่าโอกกัณฑิกาปีติ และผรณาปีติมีกำลังกว่าอูพเพงคาปีติ

นักปฏิบัติบางท่านเมื่อกำหนดรู้เท่าทันความฟุ้งซ่านว่า “คิดหนอ” บางขณะอาจรู้สึกว่ามีผรณาปีติเกิดขึ้นห่อหุ้มจิตไว้ แม้บางขณะกำหนดรู้อิริยาบถย่อย เช่น เข้าห้องน้ำ รับประทานอาหาร ก็อาจเกิดปีตินี้ได้เช่นกัน เพราะฉะนั้น การกำหนดรู้เท่าทันความฟุ้งซ่านและอิริยาบถย่อยจึงมีความสำคัญมาก นักปฏิบัติควรใส่ใจให้ความสำคัญต่อการกำหนดรู้ทั้งสองอย่างนี้





ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความสงบใจ ปัสสัทธินี้มีสภาพสงบจากกิเลส ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นรบกวนจิตให้เศร้าหมองไม่มีความโลภ ความโกรธ หรือความหลง ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรู้สึกว่ายากคนเดียวในโลก ด้วยความเจียบสงบไม่กระวนกระวาย

จิตของคนทั่วไปเหมือนปลาที่อยู่ในน้ำเสมอ มักเพลิดเพลινในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส นักปฏิบัติอาจรู้สึกเร่าร้อน กระวนกระวายในบางขณะ อาจรู้สึกเครียดจนปวดศีรษะ หรือเกร็งตามร่างกาย เขาเหมือนปลาถูกจับขึ้นไวนบนบกแล้วดิ้นรนไปมา ความรู้สึกเช่นนี้อาจเกิดขึ้นเมื่อยังไม่ปรากฏปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ แต่เมื่อเขารับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นอย่างดี ก็จะเพลิดเพลिनในการตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน มีความสงบใจ ไม่เร่าร้อน กระวนกระวาย เหมือนในเวลาเริ่มปฏิบัติ ในขณะนั้นนักปฏิบัติจัดว่าประกอบด้วยปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

ปัสสัทธิที่กล่าวไว้ข้างต้นเป็นความสงบใจ อีกอย่างหนึ่ง ปัสสัทธิหมายถึงความสงบกาย มีลักษณะทำให้ร่างกายสงบไม่กระสับกระส่าย เช่น ในเวลานั่งกรรมฐาน นักปฏิบัติสามารถครอบงำทุกขเวทนาที่ทำให้ร่างกายเจ็บปวดเร่าร้อนได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จัดว่าประกอบด้วยกายปัสสัทธิตามนัยนี้

สมาธิสัมโพชฌงค์

สมาธิสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความตั้งมั่น สมาธิที่จัดเป็นโพชฌงค์ คือ ขณิกสมาธิในวิปัสสนาภาวนา เพราะสมถภาวนาไม่ใช่แนวปฏิบัติเพื่อบรรลุลความหลุดพ้น วิปัสสนาจึงเป็นแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุลความหลุดพ้นคือ มรรค ผล นิพพาน เพราะฉะนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์จึงเป็นองค์แห่งการรู้แจ้ง ถ้านักปฏิบัติไม่พยายามเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ด้วยการเจริญสติสัมโพชฌงค์เป็นหลัก ก็จะไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติ

จิตของคนที่ถูกนิรโทษกรรมเรียบร้อยแล้ว
ย่อมชุ่มฉ่ำไม่กระຈ้าง

การเจริญวิปัสสนานั้นเหมือนการขึ้นบันได เราต้องมีความพยายามเดินขึ้นไปด้วยความแน่วแน่มและจดจ่อ จึงจะขึ้นไปสู่เบื้องสูงได้ ถ้าขาดความตั้งใจแน่วแน่มในการเดิน ก็จะไม่อาจเดินขึ้นไปสู่ชั้นสูงกว่านี้ได้





อุเบกขาสัมโพชฌงค์

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความวางเฉย ความวางเฉยนี้ไม่ใช่อุเบกขาเวทนาที่วางเฉย ไม่สุขไม่ทุกข์ แต่เป็นความวางเฉยในการกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้สมำเสมอ ไม่ต้องปรับศรัทธา กับปัญญา และปรับวิริยะกับสมาธิให้สมำเสมอกัน เพราะอินทรีย์เหล่านั้น มีสภาวะสมดุลไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันด้วยอำนาจของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่ได้บำเพ็ญ มาตั้งแต่ต้น จึงทำให้เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์โดยความเป็นผลของโพชฌงค์ ทั้ง ๖

นักปฏิบัติที่ประกอบด้วยอุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมรู้สึกว่าจะไม่ต้องปรับ อินทรีย์เหมือนในเวลาเริ่มปฏิบัติ ซึ่งต้องปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา บางครั้งศรัทธามีมากเกินไปแต่ยังขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง บางครั้งก็ พิจารณาเหตุผลของการปฏิบัติ และอาจสงสัยว่ามีผลจริงหรือไม่ นอกจากนั้น นักปฏิบัติยังต้องปรับวิริยะกับสมาธิให้สมำเสมอกัน บางครั้งวิริยะมากกว่า สมาธิ ทำให้รู้สึกเครียดและมีความฟุ้งซ่านมาก เพราะสมาธิมีกำลังน้อย บางครั้งสมาธิก็มากกว่าวิริยะ ทำให้ง่วงหลับ ความเพียรย่อหย่อน

เมื่อบรรลุถึงวิปัสสนาญาณที่ ๔ เป็นต้นไป และพยายามอบรมโพชฌงค์ ทั้ง ๖ ดังกล่าวแล้ว อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดขึ้น โดยศรัทธาและปัญญา สมำเสมอสมดุลกัน วิริยะและสมาธิก็สมำเสมอสมดุลกัน ในขณะนั้นนักปฏิบัติ ย่อมรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมของตนเป็นไปตามธรรมชาติ เหมือนสารภีนั่งอยู่ บนรถม้าที่แล่นไปตามคำสั่ง โดยไม่ต้องลงแล้ แทะงปฏิัก หรือบังคับให้รถม้า แล่นไปสู่ที่หมาย แต่รถม้าแล่นไปตามที่สารภีสั่ง

บทสรุป

โพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้เป็นองค์แห่งการรู้แจ้ง ซึ่งเป็นการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา นักปฏิบัติจึงควรเจริญสติที่ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันภายในกายกับจิตนี้ มีปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม มีปีติความอิ่มใจ มีปัสสัทธิสงบกายสงบใจ มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน และมีอุเบกขาวางเฉยโดยตามรู้สิ่งที่จิตรับรู้ได้ สม่่าเสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะสามารถประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพญาณเป็นต้นไป จนกระทั่งบรรลุวิปัสสนาญาณเบื้องสูง ตามสมควรแก่บารมีธรรมของตน





อริยมรรค
มีองค์ ๘

อริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ คือ ทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้นคือ พระนิพพาน แม่น้ำคงคามีปกติไหลไปสู่ทิศตะวันออก ไม่ไหลไปสู่ทิศตะวันตก ทิศเหนือ หรือทิศใต้ ฉะนั้น อริยมรรคมีองค์ ๘ ก็น้อมน่านักปฏิบัติให้บรรลุถึง กระแสพระนิพพาน ฉะนั้น นักปฏิบัติเหมือนท่อนไม้ที่ลอยอยู่กลางกระแสน้ำ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมถูกกระแสน้ำพัดพาไปสู่มหาสมุทรคือพระนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนิกชน

อริยมรรคมีองค์ ๘ จำแนกเป็น

๑. หมวดศีล ว่าด้วยการสำรวมตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางกายและวาจา แบ่งออกเป็น

- | | |
|------------------|-----------------|
| ก. ลัมมาวาจา | การกล่าวชอบ |
| ข. ลัมมากัมมันตะ | การกระทำชอบ |
| ค. ลัมมาอาชีวะ | การเลี้ยงชีพชอบ |

๒. หมวดสมาธิ ว่าด้วยความตั้งมั่นไม่ซัดส่าย แบ่งออกเป็น

- | | |
|----------------|-----------------|
| ก. ลัมมาวายามะ | ความเพียรชอบ |
| ข. ลัมมาสติ | การระลึกชอบ |
| ค. ลัมมาสมาธิ | ความตั้งมั่นชอบ |

๓. หมวดปัญญา ว่าด้วยการหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แบ่งออกเป็น

- | | |
|------------------|-------------|
| ก. ลัมมาทิฏฐิ | ความเห็นชอบ |
| ข. ลัมมาสังกัปปะ | ความดำริชอบ |



อริยมรรคหมวดศีล

คำว่า ศีล ไม่ใช่แปลว่า “ปกติ” เพราะจิตของปุถุชนมักโน้มไปในอกุศล ปกติของกายและวาจาของผู้ไม่สำรวมตนด้วยศีลจึงโน้มไปสู่ความชั่ว ความหมายของศีลมี ๒ อย่าง คือ

๑. สภาพตั้งไว้ดี คือ ตั้งกายกรรมและวจีกรรมไว้เป็นอย่างดี หมายความว่า ผู้มีศีลย่อมไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นทางกายและวาจา แม้บางคนจะให้ทาน เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แต่ถ้ายังเบียดเบียนบุคคลอื่นอยู่ ก็ไม่ใช่ผู้ตั้งกายกรรม และวจีกรรมไว้ดี

๒. สภาพเข้าไปทรงไว้ คือ เป็นที่ตั้งของกุศลธรรมชั้นสูงยิ่งๆ ขึ้นไปอัน ได้แก่ สมาธิ และปัญญา หมายความว่า ผู้ไม่มีศีลไม่อาจอบรมจิตให้เกิดสมาธิ และปัญญาได้ เพราะเขามีความกังวลไม่สบายใจอยู่เสมอ

ข้อความข้างต้นกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

เกณฺฐเจณ สีลนฺติ สีลนฺญเจณ สีลํ. กิเมทํ สีลนํ นาม. สมာธานํ วา กายกมฺมาทินํ
สุสึลยวเสน อวิปฺปกิณฺเณตาทิ อตฺถโก. อุปชารณํ วา กุสลาณํ ฆมฺมานํ ปตฺตฺตานวเสน
อาธารภาโวติ อตฺถโก.^{๔๘}

“ถามว่า : ชื่อว่า ศีล เพราะมีสภาพอะไร

ตอบว่า : ชื่อว่า ศีล เพราะมีสภาพตั้งไว้ดีและเข้าไปทรงไว้

ถามว่า : สภาพตั้งไว้ดีและเข้าไปทรงไว้คืออะไร

ตอบว่า : สภาพตั้งไว้ดีและเข้าไปทรงไว้ คือ การตั้งกายกรรมเป็นต้นไว้ดี ด้วยความเป็นผู้มีศีล หมายถึง การไม่ให้กายกรรมเป็นต้นกระจัดกระจาย หรือ การเข้าไปทรงไว้ หมายความว่า เป็นที่ตั้งแห่งกุศลธรรมโดยความเป็นที่รองรับ”

^{๔๘} วิสุทธิ. ๑.๘

อนึ่ง เนตติปกรณ์^{๕๙} กล่าวถึงศีล ๕ ประเภท คือ

๑. ปกตศีล ศีลโดยปกติ คือ ศีลที่บุคคลรักษาโดยมิได้สมทานด้วย เห็นว่าศีล ๕ เป็นปกติของชาวโลก ไม่ว่าจะสมทานหรือไม่ก็ตาม ถ้ามองเว้นจากการผิดศีลย่อมได้รับผลดี ถ้าวางละเมิดก็ได้รับผลไม่ดี ศีลประเภทนี้ เนื่องด้วยพระอริยบุคคลเป็นพิเศษ ท่านย่อมไม่ละเมิดศีลทั้งใน ภพนี้และภพต่อไปจนถึงเวลาที่ดับขันธปรินิพพาน

๒. สมทานศีล ศีลโดยการสมทาน โดยรับเอาจากพระภิกษุ หรือสมทานหน้าพระพุทธรูป หรือตั้งใจว่าจะงดเว้นจากการฆ่าสัตว์เป็นต้นด้วยตนเอง

๓. จิตตปสาทะ ความผ่องใสแห่งจิต คือ ศีลที่เกิดขึ้นในขณะที่ฟังธรรม เป็นต้น ซึ่งจิตผ่องใสปราศจากนิวรณ์

๔. สมณะ ศีลที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญสมณภาวนา

๕. วิปัสสนา ศีลที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญวิปัสสนาภาวนา

ศีลเหมือนปฐพี เป็นที่ดำรงแห่งเหล่าพฤษชาติ

เหล่าพฤษชาติย่อมงอกงาม ผลิดอกออกผลแก่มวลมนุษย์ โดยดำรงอยู่ในปฐพีนี้ ฉนใด ศีลก็เหมือนปฐพีอันเป็นที่ดำรงแห่งเหล่าพฤษชาติอันเหมือนกับการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉนนัน^{๖๐}

^{๕๙} เนตติ. หน้า ๑๙๐

^{๖๐} ส. มหา. ๑๙.๑๕๐.๔๔



นอกจากนี้ ศิลยังเหมือนป่าหิมพานต์ กล่าวคือ เหล่านาคตัวน้อยได้อาศัยป่าหิมพานต์แล้วเจริญเติบโตตามลำดับ หลังจากนั้นจึงหยั่งลงสู่หนองน้ำเล็ก จากหนองน้ำเล็กได้หยั่งลงสู่หนองน้ำใหญ่ จากหนองน้ำใหญ่ได้หยั่งลงสู่แม่น้ำเล็ก จากแม่น้ำเล็กได้หยั่งลงสู่แม่น้ำใหญ่ จากแม่น้ำใหญ่ได้หยั่งลงสู่มหาสมุทร ในขณะที่เหล่านาคได้หยั่งลงสู่มหาสมุทร ร่างกายของมันย่อมเติบโตเต็มที่จนกลายเป็นพญานาคมีพลังกำลังมหาศาล ฉะนั้นใด ศิลก็เปรียบเหมือนป่าหิมพานต์อันเป็นที่ดำรงอยู่แห่งกุศลธรรมเบื้องสูงคือการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น บุคคลในพระพุทธศาสนาอาศัยศิลปแล้ว ย่อมถึงความไพบูรณ์ในธรรมคือการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘^{๖๑}

อริยมรรคหมวดศิลป จำแนกเป็น

๑. สัมมาวาจา การกล่าวชอบ คือ การงดเว้นจากวจีทุจริต ๔ อันได้แก่ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ ไม่ใช่การพูดจาไพเราะอ่อนหวาน การพูดจาแสดงความเคารพต่อบุคคลอื่น ดังที่ชาวโลกประพจน์โดยทั่วไป

๒. สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ คือ การงดเว้นจากกายทุจริตทั้ง ๓ อันได้แก่ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ และงดเว้นจากการประพฤตินิโคตในกาม ไม่ใช่การแสดงความเคารพนอบน้อมต่อผู้ที่สูงกว่าตนในด้านคุณวุฒิหรือวัยวุฒิ

๓. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ คือ การงดเว้นจากกายทุจริต ๓ และวจีทุจริต ๔ ที่เนื่องด้วยการเลี้ยงชีพ เช่น การขายสุรา อาวุธ ยาพิษ ไม่ใช่การขายสุราเป็นต้นที่ได้รับใบอนุญาตตามกฎหมาย

^{๖๑} ส. มห. ๑๙.๑๕๐.๔๔

ผู้ที่งดเว้นจากทุจจริตเหล่านี้ย่อมหลีกเลี่ยงจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางกายและวาจา ในขณะที่เกิดความโลภอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง คนทั่วไปมักต้องการเบียดเบียนผู้อื่นเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ หรือในขณะที่คนมาเบียดเบียนกล่าวร้ายตนโดยมีเจตนาหรือไม่ก็ตาม ตามวิสัยของปุถุชนมักเกิดความไม่พอใจ ปราศจะตอบโต้ในทางตรงกันข้าม การงดเว้นจากกายทุจจริตและวจีทุจจริตเหล่านี้เป็นการสำรวมกายและวาจาเพื่อหลีกเลี่ยงจากการเบียดเบียนผู้อื่น

นักปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาภาวนาอยู่ ได้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดิฉินในกาม และงดเว้นจากการพูดเท็จ เป็นต้น จึงจัดว่าประกอบด้วยสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะทั้ง ๓ อย่างนี้แล้ว ตามหลักของศีลประเภทที่ ๕ คือ วิปัสสนา





อริยมรรคหมวดสมาธิ

อริยมรรคหมวดสมาธิ จำแนกเป็น

๑. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ
๒. สัมมาสติ การระลึกชอบ
๓. สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ

สัมมาวายามะ คือ สัมมปปธาน ๔ อันได้แก่ ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

ในขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกภูมิจำแนกธรรมปัจจุบันอารมณ์ที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรม จัดว่าประกอบด้วยสัมมาวายามะอยู่ทุกขณะด้วยเหตุดังนี้ คือ

- พยายามเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะมิได้กระทำอกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งในขณะนั้น
- พยายามเพื่อละอกุศลเก่า โดยไม่ทำอกุศลที่เคยทำมาก่อน
- พยายามเพื่อทำกุศลใหม่ โดยก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่ไม่เคยเกิดมาก่อน
- พยายามเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า โดยบรรลुวิปัสสนากุศลยิ่งๆ ขึ้นไป



ลัมมาวายามะ เป็นความเพียรในการจัดจ่อในสภาวะธรรมปัจจุบัน เหมือนกำลังอันแรงในการขว้างก้อนหินออกไปกระทบผนังดินเหนียวและฝังติดแน่น กล่าวคือ เวลาที่จับก้อนหินแล้วขว้างไปกระทบผนังดินเหนียว คนขว้างต้องใช้แรงในการขว้างพอสมควร ก้อนหินจึงจะพุ่งตรงไปกระทบผนังดินเหนียวแล้วจมลงในผนัง ถ้าแรงขว้างมีน้อย เมื่อก้อนหินพุ่งไปกระทบผนังแล้วย่อมตกลง ไม่อาจฝังลึกในผนังตามต้องการ ลัมมาวายามะก็เหมือนกำลังอันแรงในการขว้างก้อนหิน ทำให้จิตจัดจ่อไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน ผนังดินเหนียวเหมือนสภาวะธรรมปัจจุบัน จิตเหมือนก้อนหินที่ขว้างออกไป

จงจัดจ่อสภาวะปัจจุบัน

เหมือนใช้กำลังอันแรงขว้างก้อนหินไปกระทบฝังลึกในผนังดินเหนียว



สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะธรรม ๔ อย่าง อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมอย่างต่อเนื่อง มิใช่เป็นการรับรู้ อารมณ์อื่นนอกจากอารมณ์ทั้ง ๔ อย่างนี้ สมจริงดังข้อความในปทกขณีย์ (คำอธิบายบท) ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

กตมา จ ภิกขเว สัมมาสติ.

๑. อิธ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปสฺสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส.

๒. เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส.

๓. จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส.

๔. ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส. อयํ วุจฺจติ ภิกขเว สัมมาสติ.^{๖๒}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติคืออะไร ภิกษุในศาสนานี้

๑. ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๒. ตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๓. ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิตอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

๔. ตามรู้ในสภาวะธรรมว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลายการตามรู้ในกองรูปเป็นต้นนี้ เรียกว่า สัมมาสติ”

^{๖๒} ที. มหา. ๑๐.๔๐๒.๒๘๐

การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นการระลึกถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ไม่มีสมมุติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลา หรือสถานที่ มีเพียงสภาวะธรรมทางกายและใจเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ

*สภาพที่ไม่แปรปรวนตามกาลเวลา บุคคล หรือสถานที่
ชื่อว่า สภาวะธรรม*

ตัวอย่างเช่น ความร้อนของไฟ เป็นสิ่งที่ทุกคนรับรู้ได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นความร้อนในอดีต ปัจจุบัน อนาคต จะเกิดกับตัวเรา เกิดกับบุคคลอื่น หรือเกิดในสถานที่ไหน ก็มีสภาวะร้อน ลักษณะนี้คือธาตุไฟที่มีลักษณะเย็น หรือร้อน เวลาที่นักปฏิบัติรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ควรปล่อยวางไม่ยึดติดในรูปร่าง โดยรับรู้ว่ามีเพียงสภาวะธรรม ไม่มีตัวเรา ของเรา

คนทั่วไปมักเข้าใจว่าสมมุติบัญญัติคือรูปร่างลักษณะมีจริง จึงเห็นผิดว่าเป็นบุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีความเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ แท้ที่จริง หากแยกร่างกายออกเป็นส่วนๆ จะไม่เห็นเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี จะเห็นเพียงอวัยวะต่างๆ เช่น ศีรษะ แขน ขา ที่ประกอบขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ เช่นเดียวกับการแยกต้นไม้ออกเป็นส่วนๆ จะมีแต่ราก ลำต้น กิ่ง ใบ ฯลฯ หรือเมื่อแยกบ้านออกเป็นส่วนๆ ก็จะมีแต่เสา พื้น ผนัง หลังคา ฯลฯ ไม่เห็นต้นไม้หรือบ้านที่เป็นสมมุติบัญญัติ



เห็นไฟไม่เห็นพญักษ์ เห็นพญักษ์ไม่เห็นไฟ

สุภาษิตนี้หมายความว่า หากเห็นป่าอันเป็นที่รวมของต้นไม้ ก็จะไม่เห็นต้นไม้ หากเห็นต้นไม้ที่เป็นส่วนหนึ่งของป่า ก็จะไม่เห็นป่า ไฟในที่นี้เปรียบเหมือนสมมุติบัญญัติคือ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี พญักษ์เปรียบเหมือนสภาวะธรรมหรือปรมัตถ์ คือสภาวะธรรมทางกายและใจ สุภาษิตนี้เกี่ยวกับการปฏิบัติโดยตรง คือ ถ้านักปฏิบัติยังเข้าใจว่ามีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ก็จะไม่ประจักษ์ความจริงคือสภาวะธรรมทางกายและใจ

การระลึกถึงความดีที่ได้กระทำไว้ เช่น ทาน ศีล ภาวนา ก็จัดว่าเป็นสติเช่นเดียวกัน เพราะเป็นการระลึกถึงความดี แต่ไม่ใช่สัมมาสติที่จัดเป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะการระลึกดังกล่าวมีอารมณ์เป็นสมมุติบัญญัติ ไม่สอดคล้องกับคำอธิบายของมหาสติปัฏฐานสูตรข้างต้น ผู้ที่ระลึกอย่างนั้นย่อมประกอบลักกายทิฐิ คือ ความสำคัญผิดว่ามีตัวตน มีเราที่คิดอยู่ มีเรื่องที่คิด และมีสิ่งที่ต้องกระทำ เมื่อยังประกอบด้วยลักกายทิฐิเช่นนี้ ก็ไม่จัดเป็นสัมมาสติ



นอกจากนั้น ในคัมภีร์อรรถกถา^{๖๓} กล่าวว่า กายาทิสติปฏิจานปฏิจานา (มีเหตุใกล้คือที่ตั้งของสติมีกองรูปเป็นต้น) อารมณ์ของสติก็คือรูปนามที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะนั่นเอง แต่สติในขณะระลึกถึงความดีมีเหตุใกล้คือสัญญา ซึ่งเป็นการจำได้หมายรู้ ดังคัมภีร์อรรถกถา^{๖๔} กล่าวว่า ธีรสนญาปฏฐานา (มีเหตุใกล้คือสัญญาที่มั่นคง) ดังนั้น วิปัสสนาภาวนา จึงไม่ได้ได้โดยปราศจากการเจริญสติรับรู้สภาวะธรรมเป็นอารมณ์ ดังสาธกในคัมภีร์อรรถกถาว่า

ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตมฺเมสุ กญฺจิ ธมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสภปริเทเว สมตฺถิกนฺดาติ เวทิตพฺพา.^{๖๕}

“อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่แม้ท่านเหล่านั้นล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ด้วยทางสายนี้เอง”

ควรมีสติระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน
อย่าใคร่ครวญว่าเป็นรูปนาม หรือพิจารณาตริกตรองธรรม
เพราะการพิจารณาใคร่ครวญไม่ใช่วิปัสสนา

^{๖๓} อภี. อ. ๑.๑๗๑

^{๖๔} อภี. อ. ๑.๑๗๑

^{๖๕} ที. อ. ๒.๓๖๒



สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งมั่นชอบ ความตั้งมั่นชอบในเรื่องนี้เป็นสภาวะไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน มีใจตั้งมั่นปราศจากนิวรณ์รบกวนจิตให้เศร้าหมองจัดเป็นขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น

ในระยะแรกของการปฏิบัติธรรม จิตของนักปฏิบัติมักถูกนิวรณ์รบกวนทำให้จิตไม่มีกำลังเหมือนคนติดหนี้ คนป่วยหนัก คนถูกจองจำ ทาส และคนเดินทางไกลผู้มีทรัพย์^{๖๖} เมื่อจิตหมดจดจากนิวรณ์ สงบนิ่งด้วยอำนาจของสมาธิ จิตก็จะมีกำลังมากขึ้นและพัฒนาปัญญาไปตามลำดับวิปัสสนาญาณเหมือนเมื่อน้ำนิ่งปูปลาที่อยู่ในน้ำย่อมประจักษ์ชัดแก่บุคคลผู้มองเห็นดังคำภีร์สุกกาว่า

คมภิโรปิ ธมโม ปฏิปทขวิธมเนน สุปากโณ ภเวยย.^{๖๗}

“แม้สภาวะธรรมที่สุขุมคัมภีรภาพก็พึงประจักษ์ชัดด้วยการกำจัดธรรมที่ตรงกันข้าม [นิวรณ์]”



^{๖๖} ที. ลี. ๙.๒๐๘-๒๒.๓/๒-๓/๓

^{๖๗} ที. สุ. ๒.๓/๕

อริยมรรค หมวดปัญญา

อริยมรรคหมวดปัญญา จำแนกเป็น

๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

ความเห็นชอบนี้ไม่ใช่ เป็นความเข้าใจความผิดชอบชั่วดีในทางกฎหมาย เช่น ถ้าไปฆ่าหรือทำร้ายคนอื่น หรือไปขโมยของ ก็จะได้ติดคุกได้รับโทษตามคดีอาชญา เพราะคนในศาสนาอื่นหรือคนที่ไม่มีศาสนาก็เข้าใจเรื่องนี้ดี แต่เป็นความเห็นชอบว่าเหล่าสัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน กรรมมีจริง ผลกรรมมีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว โลกนี้โลกหน้ามีจริง เพราะถ้ามีกรรมก็ต้องมีผลกรรม มีโลกนี้ก็มีโลกหน้า ความเข้าใจดังกล่าวชื่อว่า กัมมัฏฐกตาสัมมาทิฐิ นอกจากนี้ ยังหมายความว่าปัญญาที่ยังเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงในขณะที่เกิดวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จนกระทั่งถึงมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวก-
ชนญาณ





สัมมาทิฐิที่เข้าใจกรรมและผลกรรม จัดเป็นความเห็นชอบขั้นพื้นฐาน เพื่อก่อให้เกิดความเพียรปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร ความจริง ศาสนาพุทธเน้นเรื่องกรรมว่า เหล่าสัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน มีกรรมเป็น ผ่ापันธ์ มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยของตน เราทำกรรม อันใดที่ดีหรือชั่ว ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น ดังพระพุทธดำรัสว่า

กมฺมสฺสโกมฺหิ กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ กมฺมพณฺธุ กมฺมปฏิสรโณ. ยํ กมฺมํ กริสฺสามิ กลฺยาณํ วา ปาปํ วา, ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสามิ.^{๖๔}

“เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทของกรรม มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรม เป็นผ่ापันธ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง เราจักทำกรรมใดที่ดีหรือไม่ดี จักเป็นทายาทของ กรรมนั้น”

ก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้อนุนตรสัมมาสัมโพธิญาณประกาศพระ- ศาสนา มีศาสดา ๖ คนปรากฏขึ้นก่อน คือ ปุรณกัสสปะ มกฺขลิโคศล อชิต- เกสกัมพล ปกุธกัจจายนะ นิครนถ์นาฏบุตร และสญชัยเพล์ฐบุตร

ในบรรดาศาสดาเหล่านี้ อชิตเกสกัมพลประกาศวาทะแสดงความเห็น ว่า เหล่าสัตว์ตายแล้วขาดสูญ ดังข้อความว่า

นตฺถิ มหาราช ทินฺนํ นตฺถิ ยิฎฺฐํ. นตฺถิ หุตํ. นตฺถิ สุกตฺตทุกฺกฏานํ กมฺมานํ ผลํ วิปาโก. นตฺถิ อโย โลโก. นตฺถิ ปโร โลโก.^{๖๕}

“มหาบพิตร ทานที่บุคคลให้ไม่มี ทานที่บูชาบวงสรวงไม่มี วิบากของกุศล และอกุศลที่ทำไว้ดีหรือไม่ดี ย่อมไม่มี โลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี”

^{๖๔} อัง. ปญ.จก. ๒๒.๕๗.๖๕-๖๖

^{๖๕} ที. ส. ๙.๑๗๑.๕๕

จาดุมหาภูติโก อัย บุริโส. ยทา กาลงฺกโรติ, ปจวี ปจฺวิกาญ อนุเปติ อนุ-
ปคฺจติ. อาโป อาโปกาญ อนุเปติ อนุปคฺจติ. เตโช เตโชกาญ อนุเปติ อนุปคฺจติ.
วาโย วาโยกาญ อนุเปติ อนุปคฺจติ. อากาสํ อินฺทฺริยานิ สงฺกมฺหติ.^{๗๐}

“คนเรานี้เป็นแต่ประชุมมหาภูต ๔ เมื่อทำกาลกิริยา ธาตุดิน[ภายใน]ไปตาม
ธาตุดิน[ภายนอก] ธาตุน้ำไปตามธาตุน้ำ ธาตุไฟไปตามธาตุไฟ ธาตุลมไปตามธาตุลม
อินทรีย์ทั้งหลายย่อมเลื่อนลอยไปในอากาศ”

ข้อนี้หมายความว่า เหล่าสัตว์ตายแล้วสูญ ธาตุทั้ง ๔ ภายในร่างกาย
จะรวมกับธาตุทั้ง ๔ ภายนอกร่างกาย ไม่มีภพหน้าอีกต่อไป ความเห็น
ดังกล่าวนี้เป็นความเห็นของเดียรฉัตรซึ่งขัดแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้า

เมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิที่เข้าใจกรรมและผลของกรรมเป็นพื้นฐานแล้ว
ต่อมาเจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้บรรลุวิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ โดยยังเห็น
ไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ข้อนี้เป็นสัมมาทิฐิ
เช่นเดียวกัน ชื่อว่า วิปัสสนาสัมมาทิฐิ (สัมมาทิฐิคือวิปัสสนา) ภายหลัง
ต่อมา นักปฏิบัติย่อมบรรลุมรรคญาณที่ละกิเลสโดยเด็ดขาด ผลญาณที่เกิด
ต่อจากมรรคญาณ และปัจจุเวกชนญาณที่พิจารณาจรก ผล นิพพาน กิเลส
ที่ละได้แล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่ ทั้งหมดนี้เป็นสัมมาทิฐิเช่นกัน

^{๗๐} ที. ส. ๙.๑๓๑.๕๕



ในบรรดาวิปัสสนาญาณ ๑๖ ขั้นที่พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๗๑} ซึ่งแสดงไว้คล้ายตามคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๗๒} และพระสูตรอื่นๆ วิปัสสนาญาณขั้นแรกชื่อว่า นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาจำแนกรูปนาม หมายถึง มีเพียงรูปนามในปัจจุบัน โดยปราศจากสมมุติบัญญัติใดๆ แบ่งออกเป็น

- การจำแนกรูป คือ รู้ชัดว่ารูปเป็นสภาวะแปรปรวน เช่น ความเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งของสภาวะพองยุบ สภาวะเดิน ฯลฯ สมจริงดังลักษณะของรูปว่า รูปปนลกขณฺ์ รูปิ (รูปมีลักษณะแปรปรวน) หรือเป็นลักษณะพิเศษของรูปแต่ละอย่าง เช่น สภาวะพองมีลักษณะตึง สภาวะยุบมีลักษณะหย่อน จัดเป็นลักษณะตึง-หย่อนของวาโยธาตุ

- การจำแนกนาม คือ รู้ชัดว่านามเป็นสภาวะน้อมไปสู่อารมณ์ เช่น จิตที่ตามรู้อารมณ์ได้แนบสนิทติดตามรูปที่เคลื่อนไหวเหมือนเงาติดตามตัว สมจริงดังลักษณะของนามว่า นมนลกขณฺ์ นามิ (นามมีลักษณะน้อมไปสู่อารมณ์) หรือเป็นลักษณะพิเศษของนามแต่ละอย่าง เช่น ความโลภมีลักษณะติดใจ ความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ ความฟุ้งซ่านมีลักษณะซัดส่าย



^{๗๑} วิสุทธิ. ๒.๒๕๐-๓๖๐

^{๗๒} พุ. ปฏิ. ๓๑.๔๕-๖๕.๕๑-๗๘

- การจำแนกรูปนาม คือ รู้ชัดว่ารูปนามทั้งสองเป็นคนละส่วนกัน โดยรูปเป็นสภาวะถูกรู้ ส่วนนามเป็นตัวรู้ สมจริงดังพระพุทธดำรัส^{๗๓} ว่า สารมมณา ธมมา อนารมมณา ธมมา (ธรรมที่รู้อารมณ์ได้ มีอยู่ ธรรมที่รู้อารมณ์ไม่ได้ มีอยู่) เช่น การรู้สึกว่าจิตที่ตามรู้สภาวะพองยุบเป็นคนละส่วนกับสภาวะนี้ หรือจิตที่รับรู้ทุกข์ขเวทนาเป็นคนละส่วนกับเวทนา เหมือนการดูบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ตัวเรา ความรู้สึกอย่างนี้เป็นการแยกรูปแยกนาม ตรัสไว้ในทิมนิกาย สามัญญผลสูตรว่า

เสยฺยถาปิ มหาราช มณิ เวฬุริโย สุโก ชาติมา อฏฺฐัสโส สุปริกมฺมโกโต อจฺโห วิปฺปสนฺโน อนาวิลो สพฺพาการสมฺปนฺโน. ตตฺตราสฺส สุตฺตํ อาวูตํ นีลํ วา ปีตํ วา โลหิตํ วา โอทาตํ วา ปณฺธุสฺสุตฺตํ วา. ตเมเนจฺจุมา บุริโส หตฺถเก กริตฺวา ปจฺจเวกฺขเยยฺย “ออยฺ โข มณิ เวฬุริโย สุโก ชาติมา อฏฺฐัสโส สุปริกมฺมโกโต อจฺโห วิปฺปสนฺโน อนาวิลो สพฺพาการสมฺปนฺโน. ตตฺริทํ สุตฺตํ อาวูตํ นีลํ วา ปีตํ วา โลหิตํ วา โอทาตํ วา ปณฺธุสฺสุตฺตํ วา”ติ. เอวเมว โข มหาราช ภิกฺขุ เอวํ สમાหิตะ จิตฺเต ปริสุทฺเธ ปริโย- ทาเต อนนฺคเณ วิคฺคูปกฺกิลเส มุทฺธุเต กมฺมณิเย จิตฺเต อาเนญฺชปฺปตฺเต ฉาณ- ทสฺสนาย จิตฺตํ อภินิหริติ อภินินฺนาเมติ. โส เอวํ ปชานาติ “ออยฺ โข เม กาโย รูปี จาตุมหากฺขติโก มาตาเปตฺติกสมฺภโว โอทนกกุมฺมาสุปฺปโย อนิจฺจุจฺฉาทนปริมุตฺต- เภททวิทฺธสฺสนธมฺโม. อิทฺถจฺ ปน เม วิณฺณณํ เอตฺถ สิตํ เอตฺถ ปฏฺวิพฺพทฺธน”ติ.^{๗๔}

“ดูกรรมหาบพิตร เปรียบเหมือนแก้วไพฑูรย์แปดเหลี่ยมอันงดงามมีค่าที่ นายช่างเจียรไนดีแล้ว สุกใสแวววาว สมส่วนทุกอย่าง มีด้ายเขียว เหลือง แดง ขาว หรือนวล ร้อยอยู่ในนั้น บุรุษมีจักขุจะพึงหยิบแก้วไพฑูรย์นั้นวางไว้ในมือ แล้วพิจารณาเห็นว่า

^{๗๓} อภ. ฐ. ๓๔.๕๕.๑๒

^{๗๔} ที. ส. ๙.๒๓๔.๗๗



“แก้วไพฑูรย์แปดเหลี่ยมอันงดงามมีค่าที่นายช่างเจียรระไนดีแล้ว สุกใส แวววาว สมส่วนทุกอย่าง มีด้ายเขียว เหลือง แดง ขาว หรือนวล ร้อยอยู่ใน แก้วไพฑูรย์นั้น” ฉันทิ ภิษุภักฉันทัน เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมโน้ม น้อมจิตไปเพื่อญาณรู้เห็น เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า “กายของเรานี้มีรูป ประกอบ ด้วยมหาภูต ๔ เกิดแต่มารดาบิดา เติบโตด้วยข้าวสูกและขนมสด ไม่เที่ยง ต้องอบ ต้องนวดพั้น มีการแตกกระจายเป็นธรรมดา และจิตของเรานี้ก็อาศัยอยู่ในกายนี้ เกี่ยวเนื่องอยู่ในกายนี้”

ในการอุปมาข้างต้น แก้วไพฑูรย์เหมือนรูป ด้ายที่ร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์ เหมือนนามที่เกิดภายในรูป คนดูเหมือนนักปฏิบัติผู้เกิดวิปัสสนาญาณที่ ๑ ในลักษณะแยก रूप แยกนามดังกล่าว

หลังจากวิปัสสนาญาณที่ ๑ แก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนา ญาณที่ ๒ ชื่อว่า ปัจจยปริคคหญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของรูปนาม โดยรับรู้เหตุเกิดของรูปนาม ดังนี้

๑. รูปเกิดจากรูป เช่น สภาวะพองยุบเกิดจากร่างกายนี้ เมื่อมีร่างกาย จึงมีสภาวะพองยุบเกิดขึ้น

๒. รูปเกิดจากนาม เช่น สภาวะเดินเกิดจากจิตที่ประกอบด้วยฉันทะ และเจตนาในการเดินคือ จิตสั่ง โดยนักปฏิบัติกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” ในขณะที่ก่อนที่จะเดิน หรือกำหนดว่า “อยากขึ้นหนอ” “อยากลงหนอ” เป็นต้น ในขณะที่ก่อนจะเคลื่อนไหวอริยาบถย่อย ย่อมรับรู้สภาวะเดินหรืออริยาบถ ย่อยมีสาเหตุมาจากจิตสั่งดังกล่าว

๓. นามเกิดจากรูป เช่น จิตที่ตามรู้สภาวะพองยุบ ย่อมรับรู้สภาวะนี้ เหมือนเงาติดตามตัว เมื่อมีสภาวะพองยุบจึงมีจิตที่ตามรู้เกิดขึ้น

๔. นามเกิดจากนาม เช่น จิตที่ตามรู้สภาวะฟุ้งซ่าน ย่อมรับรู้สภาวะนี้เหมือนเงาติดตามตัว เมื่อมีสภาวะฟุ้งซ่านจึงมีจิตที่ตามรู้เกิดขึ้น

แท้จริงแล้วร่างกายเหมือนเครื่องจักรที่อาศัยไฟฟ้าจึงเคลื่อนไหวได้ ร่างกายของเราก็มีจิตประกอบด้วยฉันทะและเจตนา จึงเคลื่อนไหวได้ หากเราไม่มีจิตที่ต้องการเคลื่อนไหวหรือทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง สภาวะเคลื่อนไหวย่อมเกิดขึ้นไม่ได้เหมือนเครื่องจักรที่ไม่มีไฟฟ้า ย่อมไม่อาจเคลื่อนไหวได้ แต่ถ้าส่งกระแสไฟฟ้าเข้าไปในเครื่องจักร มันก็จะเคลื่อนไหวได้เหมือนสิ่งที่มีชีวิต

ต่อมานักปฏิบัติย่อมบรรลุมรรลวิปัสสนาญาณที่ ๓ ชื่อว่า สัมมสนญาณ คือ ญาณ หยั่งเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป กล่าวคือ การรับรู้เบื้องต้นท่ามกลาง และที่สุดของสภาวะธรรมนั่นเอง เช่น

- สภาวะพองเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะ แล้วลั่นสุดลง ต่อมาจึงเกิดสภาวะยุบ ในสภาวะยุบไม่มีสภาวะพอง และในสภาวะพองก็ไม่มีสภาวะยุบ
- สภาวะยกเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะ และลั่นสุดลง ต่อมาจึงเกิดสภาวะ่างและเหยียบ ในสภาวะยกไม่มีสภาวะ่าง และในสภาวะ่างก็ไม่มีสภาวะเหยียบ
- ทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะ และหายไปในที่สุด



ต่อจากนั้น นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพญาณ คือ ญาณหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไป กล่าวคือ

- สภาวะพองยุบเกิดดับอย่างรวดเร็ว
- สภาวะยก ย่าง และเหยียบ เกิดดับอย่างรวดเร็ว
- ทุกขเวทนาเกิดดับอย่างรวดเร็ว

หลังจากนั้น นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า ภังคญาณ คือ ปัญญาหยั่งรู้ความดับไป กล่าวคือ รับรู้เพียงสภาวะดับโดยไม่รู้สภาวะเกิดขึ้น ต่อมาภายหลังนักปฏิบัติจะเกิดความกลัวต่อรูปนาม เห็นโทษของรูปนาม แล้วเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม ในที่สุดย่อมบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไป



สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ โดยองค์ธรรมได้แก่วิตกเจตสิก หมายถึง การยกจิตเข้าไปสู่สภาวะธรรมปัจจุบันอย่างแม่นยำ ดังคัมภีร์วิงศ์^{๗๔} กล่าวว่า เจตโส อภินิโรปนา (การจิตเข้าไปสู่อารมณ์) อนึ่ง ในวิงศ์ของ มหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวว่า

กตโม จ ภิกขเว สมมาสงกบโป. เนกขมมสงกบโป อพฺยาปาทสงกบโป อวิหิงสาสงกบโป. อยฺม วุจฺจติ ภิกขเว สมมาสงกบโป.^{๗๕}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่ปองร้าย ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่าสัมมาสังกัปปะ”

สัมมาสังกัปปะแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. ความดำริในการออกจากกาม (เนกขัมมสังกัปปะ) คือ ความดำริในการทำบุญกุศลทั้งหมดในพระพุทธศาสนา อันเป็นทาน ศีล หรือภาวนา ในขณะที่จิตของผู้ทำย่อมปราศจากความพอใจในกามคุณที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส การเจริญวิปัสสนาภาวนานับเข้าในข้อนี้

๒. ความดำริในการไม่ปองร้าย (อพฺยาปาทสังกัปปะ) คือ ความดำริในการประกอบด้วยเมตตา มีความปรารถนาดีอย่างจริงใจต่อผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน

๓. ความดำริในการไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ) คือ ความดำริในการประกอบด้วยความกรุณา อยากช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบทุกข์ภัย ให้เป็นสุข

^{๗๔} อภ. วิ. ๓๕.๑๘๑.๑๐๑

^{๗๕} ที. มหา. ๑๐.๔๐๒.๒๗๙



บทสรุป

เมื่อนักปฏิบัติระลึกถึงเท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรม อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น กล่าวคือ

- สัมมาวาชามะ เป็นความเพียรจัดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบัน
- สัมมาสติ เป็นการระลึกถึงเท่าทันสภาวะธรรมอย่างชัดเจน โดยปราศจากสมมุติบัญญัติใดๆ
- สัมมาสมาธิ เป็นความตั้งมั่นไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอดีตหรืออนาคต
- สัมมาทิฐิ เป็นการหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ตามลำดับวิปัสสนาญาณ
- สัมมาสังกัปปะ เป็นการยกจิตเข้าไปสู่สภาวะธรรม เหมือนการเล็งเป้าในเวลายิงธนู
- สัมมาวาจา เป็นการงดเว้นจากวจีทุจริต ๔
- สัมมากัมมันตะ เป็นการงดเว้นจากกายทุจริต ๓
- สัมมาอาชีวะ เป็นการงดเว้นจากกายทุจริต ๓ และวจีทุจริต ๔ ที่เนื่องด้วยการเลี้ยงชีพ

อริยมรรค ๕ ประเภทแรกเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนาภาวนา ส่วนอริยมรรค ๓ ประเภทหลังเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน เพราะนักปฏิบัติได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ เมื่อเป็นดังนี้ เขาย่อมได้ชื่อว่าเจริญอริยมรรคมืองค์ ๘ ในขณะปฏิบัติธรรม ดังพระพุทธดำรัสว่า

ยา ตถารูปสฺส ทิฏฺฐิ, สาสฺส โหติ สมฺมาทิฏฺฐิ. ๗เปย โย ตถารูปสฺส สมฺมา, สาสฺส โหติ สมฺมาสมฺมาธิ. ปุพฺพเพว โข ปนสฺส กายกมฺมํ วจีกมฺมํ อาชีโว สุปริสุทฺโธ โหติ. เอวมสฺสายํ อริโย อฏฺฐจุคฺโค มคฺโค ภาวนาปาริบริ คจฺฉติ.^{๗๗}

“ความเห็นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาทิฏฐิ...ความตั้งมั่นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาสมาธิ อนึ่ง กายกรรม วจีกรรม และการเลี้ยงชีพของเขา ย่อมหมดจดอย่างยิ่งก่อนโดยแท้ อริยมรรคมืองค์ ๘ นี้ของเขาย่อมถึงความบริบูรณ์แห่งภาวนาด้วยประการดังนี้”





รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์หนังสือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗

พระครูปลัดประจักษ์ สิริวิมล โครบครว้คุณแม่หงวด แซ่อึ้ง คุณสมพิศ แซ่ก่า พร้อมบุตร-ธิดา	๑๗,๗๐๐ บาท
พระมหาทองม้น สุทนต์จิตโต	๑๐,๐๐๐ บาท
พระอาจารย์ณรงค์ กนต์ลีโล	๓,๐๐๐ บาท
พระอาจารย์เทพพนม สุทธิมน	๑,๐๐๐ บาท
คุณเกริกชัย ซอโสตติกุล	๑๐,๐๐๐ บาท
ดร. พิษิต - คุณ วิธัญญา ภัทรวิมลพร	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณ สุนทรา สว่างวงศ์กุล	๑๐,๐๐๐ บาท
เจ้าภาพค่าใช้จ่ายจัดทำอาร์ตเวิร์ค และค่าออกแบบปก	
คุณ อุษา วงศ์มาศ	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณ สมพิศ แซ่ก่า พร้อมบุตรธิดา	๘,๕๐๐ บาท
คุณพ่อ สว่าง - คุณแม่ ชุศรี ตติไตรสกุล	๗,๐๐๐ บาท
คุณ ศิริวรรณ ตติไตรสกุล	
คุณ ขจาริน ซอโสตติกุล	๕,๐๐๐ บาท
คุณ จินตนา กิ่งแก้ว - คุณ สุวิทย์ กิ่งแก้ว	๕,๐๐๐ บาท
คุณ ชนกานต์ - คุณ กริชเศษฐ์ กิ่งแก้ว	
คุณ เฉลิมพล - คุณเกษร - น.ส.เพ็ญโฉม อัสสกุล	๕,๐๐๐ บาท
คุณ ดุลิตธรรพ์ พืชประภากร - คุณ นิธิวุฒิ กิตติพรชัย	๕,๐๐๐ บาท
คุณ กรสรักษ์ - ด.ช. จิรวรรษ์ กิตติพรชัย	
คุณ บุญช่วย สติชัยเจริญ	
คุณ พัทธรา หวังว่องวิทย์ - คุณ สุรศักดิ์ วิสุทธากุล	๕,๐๐๐ บาท
คุณ พชศักดิ์ - คุณ ปิยะวดี วิสุทธากุล คุณ สุพัชรา วิสุทธากุล	
นพ. ไพจิตร - พญ. ภภา วราชาติ	๕,๐๐๐ บาท
คุณ ภัทริน ซอโสตติกุล	๕,๐๐๐ บาท
คุณ รัชนิ ซอโสตติกุล	๕,๐๐๐ บาท
คุณ ศรีวิมล - คุณ ศรีวิรัตน์ และครอบครัวฉัตรจุฑามาส	๕,๐๐๐ บาท
คุณ สุนิสา ควทรงธรรม	๕,๐๐๐ บาท
คุณ อัจฉริยา เกตุทัต	๕,๐๐๐ บาท

คุณ ลิริเพ็ญ จินากุล - คุณ พีระวัฒน์ พรหมพุทธรักษา และครอบครัว	๔,๕๐๐ บาท
คุณแม่ พวงเพชร วิพิศมากุล	๔,๐๐๐ บาท
คณะโยคีพนักงาน ปตท. สผ. (ชมรมรักษัธรรม) รุ่นที่ ๔	๓,๓๘๐ บาท
คุณ ชวนชื่น บุญเสารัฐ	๓,๐๐๐ บาท
คุณ นคร ชื่นบุญชม	๓,๐๐๐ บาท
พ.ต.อ. บัณฑูร - คุณ ศิวาพร บางจริง	๓,๐๐๐ บาท
คุณ บุญญา ยุวเทพากร และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
พ.ต.อ. พินิต - คุณ อรสา มณีรัตน์	๓,๐๐๐ บาท
คุณ ไพบูลย์ คุณจรรยภรณ์ พาณิชย์กุล พร้อมครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
คุณ มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา	๓,๐๐๐ บาท
คุณ รัศมี เจริญกุล	๓,๐๐๐ บาท
คุณ สมเกียรติ เจริญกุล	๓,๐๐๐ บาท
คุณ สมจิตร พัวพงศกร - คุณ วิสุทธิ์ วงศ์กมลวิสุทธิ	๓,๐๐๐ บาท
คุณ วิสวิน - คุณ นรพนธ์ วงศ์กมลวิสุทธิ	
คุณ อัญชลี วรสีหะ	๓,๐๐๐ บาท
พระ ชีวิน มัลลิกะมาลย์ พร้อมครอบครัวและญาติมิตร	๒,๕๐๐ บาท
คุณ จริญญา ชื่นคิwa	๒,๐๐๐ บาท
คุณ จริญญา - คุณ ภาวดี ตั้งจิตนำอร่าง	๒,๐๐๐ บาท
คุณ จักรินทร์ - สายอำภรณ์ - ภัทรัตน์ -	๒,๐๐๐ บาท
พรรณราย ศรีธธาพร, คุณ นงลักษณ์ ประสิทธิ์ผล	
คุณ ชลัช ลียะวณิช	๒,๐๐๐ บาท
คุณ ณภัทร - แชน - ธนภัทร เจริญกุล	๒,๐๐๐ บาท
คุณ ทรรคนิยวรรณ แจ่มสว่าง และครอบครัว	๒,๐๐๐ บาท
ร.ต.ต. ทองจิตต์ - คุณลำตวน ชาวสบาย	๒,๐๐๐ บาท
คุณ นันทิยา ลออรุ่งเรืองกิจ	๒,๐๐๐ บาท
แพทย์หญิง นันทิธิดา ภัทรประยูร	๒,๐๐๐ บาท
คุณ บุษกร ว่องเจริญ และครอบครัว	๒,๐๐๐ บาท
ดร.ปรีชา - อาภรณ์ เลิศปรัชญา	๒,๐๐๐ บาท



คุณ ปิยาภรณ์ - น.ส. ปิยาวรรณ ชินูปการพงศ์	๒,๐๐๐ บาท
คุณ ยุพา ตรีทิพย์สถิตย์	
คุณ ภัทรพร เจริญกุล	๒,๐๐๐ บาท
ผ.ศ. มยุรี เจริญ	๒,๐๐๐ บาท
คุณ มალიณี วราชิต	๒,๐๐๐ บาท
คุณ วนิดา - คุณ พิสาร โปรธานานนท์	๒,๐๐๐ บาท
คุณ เกลียพพันธุ์ โปรธานานนท์ - คุณ สุวรรณีย์ สุกใจไพบูลย์ชัย	
คุณ วรณา - คุณ อภิษฐา น่วมขยัน	๒,๐๐๐ บาท
คุณ ศิริวรรณ ภัทรประยูร	๒,๐๐๐ บาท
คุณ ศิริวัฒน์ ศรีพิพัฒน์	๒,๐๐๐ บาท
คุณ สุชาติ - คุณณิชามญู - ด.ช. ชาติมาณมญู ลิงห์มะโน	๒,๐๐๐ บาท
คุณ สุทัศน์ - คุณ ภรณ์ พรหมพันธุ์	๒,๐๐๐ บาท
คุณ สุพรรณนา ธรรมศรี	๒,๐๐๐ บาท
คุณ สุมาลี นิยมกิตติกุล	๒,๐๐๐ บาท
คุณ สุริย์ วงศ์กังแห	๒,๐๐๐ บาท
คุณ อรวรรณ - คุณ กฤษฎา ชีวมงคล	๒,๐๐๐ บาท
คุณ รวิพร ชีวมงคล - คุณ ปราณี ท่านพระเจริญ	
คุณ เอี่ยม สุภัทรชัยพิศิษฐ์	๑,๔๐๐ บาท
นัชพร - พชรินทร์ - พิรุณี สุภัทรชัยพิศิษฐ์	
พรชูลี ไตรสุริยธรรม	
ชมรมพระพุทธศาสนา บริษัท เอ.ไอ.เอ (จำกัด)	๑,๓๐๐ บาท
คุณ อนงค์ จิตต์ภักดี คุณ อรสา เจริญตรี	๑,๓๐๐ บาท
คุณ สุรางค์ วิจิตรานนท์	
คุณ ชัญญา พันธจารุณี	๑,๒๐๐ บาท
คุณ ชัยยวง แซ่แต้ - คุณ นิกร - ปราณอม	๑,๒๐๐ บาท
คุณ วุฒิพงศ์ อัศวโกศล	
คุณ มนจุทา ปรียารัตน์- คุณ เกษมศรี อนมบุตร	๑,๑๐๐ บาท
น.ส. สุนิดา ลีลาสุนทรวัฒนา และคณะ	๑,๑๐๐ บาท
คุณ กัญญา ภูระหงษ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ กิมจ้อย ศรีโสภณ	๑,๐๐๐ บาท

คุณ จงกลนี โตเจริญชัย	๑,๐๐๐ บาท
คุณ จรรยา อีระพิทยานนท์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ จริยา โสธรณ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณจารุณี วิไลลักษณ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ จุลภา ภาคยานันต์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ฉัตร สุภัทรวณิชย์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ชมิตา เขตเกษม	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ชลย์รัตน์ ธนัยนันท์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ชุตินา ประสานกุลกิจ และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ชรินทร์ - คุณ กุหลาบ ทองสอาด	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ณรงค์วัฒน์ โกเมนทร์จำรัส และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ญัฐธิญา ลิ้มผลไพบูลย์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ดารินทร์ ซอโสติกกุล	๑,๐๐๐ บาท
คุณพ่อ ถวัลย์ - คุณแม่ ศรีพรรณ ผลแก้ว	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ทวีศักดิ์ - คุณ ปราณี ภาณุภาส	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ธนัญพร ชัยวงศ์วุฒิกุล	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ธัญญ - คุณ สุนีย์ สัตตโยดม	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ธนาศักดิ์ - คุณศิริวรรณ กาญจนกิตติกุล	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ณิชชิตา กาญจนกิตติกุล	๑,๐๐๐ บาท
ด.ช. ธีรศร์ ซอโสติกกุล	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ธัญทิพย์ ณ สงขลา	๑,๐๐๐ บาท
คุณ นวพร - คุณ ธิดา แซ่ปึง	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ธัญญา - คุณ ทิพา - คุณ รสทิพย์ แซ่ปึง	๑,๐๐๐ บาท
คุณ บรรยง วิทยวีรศักดิ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณประเทียณ จารุศุคร	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ประภัสสร - คุณ เสาวนีย์ วิชิวานิเวศน์ และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ปรัช ภาคยานันต์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ พร เสริมวสุชัย	๑,๐๐๐ บาท
คุณ จีรบูลย์ เสริมวสุชัย - คุณ กมนพร อัครโกศล	๑,๐๐๐ บาท
คุณ พิชัย- คุณวันเพ็ญ พุ่มพวงกระจ่าง	๑,๐๐๐ บาท



คุณ เพ็ญจันทร์ มหาชนก	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ไพโรจน์ - คุณ ศิริการ วงศ์สุรเกียรติ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ มณีนรัตน์ ทัพทวงค์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ มานพ อติวานิชยพงศ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ มานู ววนิช	๑,๐๐๐ บาท
คุณ มალი พงษ์พรต	๑,๐๐๐ บาท
คุณ เขียวลักษณ์ อยู่ปรีชา	๑,๐๐๐ บาท
คุณ รัตนา สระแก้ว อุทิศให้ คุณ ถวิล สระแก้ว	๑,๐๐๐ บาท
คุณ วชิรา จันอิต	๑,๐๐๐ บาท
คุณ วดี รัตนศิริก ญ ภูเก็ต	๑,๐๐๐ บาท
คุณ วราภรณ์ วิสุทธิแพทย์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ วันเพ็ญ ปัญญาสุพัฒน์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ วารินทร์ มิ่งขวัญ	๑,๐๐๐ บาท
คุณ วาสนา ชินศิริประภา	๑,๐๐๐ บาท
คุณ วีรวรรณ สุทธิศรีปก	๑,๐๐๐ บาท
บริษัท ศิริพรชัย อิมพอร์ตเอ็กปอร์ต จำกัด	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ศุจินันท์ กาญจนธรรมาภรณ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ สมชัย - จิราพร - อัจฉรากร - ธนพร - สมบัติ ภัตรสุวัฒน์คาร	๑,๐๐๐ บาท
คุณ สมเดช - คุณอัญชนา เรืองฤทธิ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ลินรัตน์ ศรีประทุม	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ลิริเพ็ญ จันทาส	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ลีรัตน์ อภิบุญโยภาส	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ลีลักษณ์ คูพิพัฒน์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ ลิเรียน ภัคดีดำรงคฤทธิ	๑,๐๐๐ บาท
คุณ สุดธิดา พัววงศ์แพทย์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ สุนิรัตน์ เตชะชาญ	๑,๐๐๐ บาท
คุณ อภิญา จารุตระกูลชัย	๑,๐๐๐ บาท
แม่ชีอรุณลักษณ์ - คุณ วิณา เลหาไพบูลย์	๑,๐๐๐ บาท
คุณ อรุณี ศิริภัทร - คุณ เสาวลักษณ์ โสติยานนท์	๑,๐๐๐ บาท

คุณ อัฒนา โสตธิภาพกุล	๑,๐๐๐ บาท
คุณ เอื้อพร จิรเบญจรัตน์	๑,๐๐๐ บาท
ครอบครัวแสงเดช	๘๐๐ บาท
คุณ รัตชลัน จันทร์เลิศฟ้า	๖๐๐ บาท
คุณ กมลภร จินดาเวช	๕๐๐ บาท
คุณ กฤษดา ฐิติปัญญา	๕๐๐ บาท
คุณ กัลยารัตน์ โอปนพันธุ์	๕๐๐ บาท
คุณ กิตติมา ลือเลิศบริการ	๕๐๐ บาท
คุณ กิหัง แซ่ยีน	๕๐๐ บาท
คุณ เกียรติยศ สายไหม และ คุณ ซาลินี จิรกุลพัฒนา	๕๐๐ บาท
คุณ ชนิษฐา กัลจุฬากรานนท์	๕๐๐ บาท
คุณ จรวัย เตชะเลิศ	๕๐๐ บาท
คุณ จรัสวรรณ บุญยะสุนันท์	๕๐๐ บาท
คุณ จาณนันทน์ ดนุวัส	๕๐๐ บาท
คุณ จิตปราวณิต คงสุข	๕๐๐ บาท
พ.ต.ท.หญิง จินตนา แสงจันทร์	๕๐๐ บาท
คุณ จุฑามาศ นุตราชวงศ์	๕๐๐ บาท
คุณ ชนิดาภา อธิวาส	๕๐๐ บาท
คุณ ชลิต สุวิทยาวิรัตน์ - คุณ ศุภางค์ อัยรักษ์	๕๐๐ บาท
คุณ ชวนพิศ บุญยะปยุกต์	๕๐๐ บาท
คุณ ชัยวิทย์ - คุณ กฤษกร วิทยาวัฒน์	๕๐๐ บาท
คุณ ชาญชัย ชื่นลัมพันธ์	๕๐๐ บาท
คุณ เชี่ยมเอ็ง บุษราคัมตระกูล	๕๐๐ บาท
คุณ ฐิติกาญจน์ ขาวสอาด	๕๐๐ บาท
คุณ ณ์ฐิ์ อนุญชพัฒน์	๕๐๐ บาท
คุณ ณ์ฐุมิ คงเสรีดำรง	๕๐๐ บาท
คุณ เตือนงาม เวสารัชชนนท์	๕๐๐ บาท
คุณ ทศนีย์ ถัมภ์บรรทุ	๕๐๐ บาท
คุณ ทิพวรรณ จิรวรรณ	๕๐๐ บาท
คุณ ธนลักษณ์ ศิริเลิศสถิต และครอบครัว	๕๐๐ บาท



คุณ ธนากร ธเนศนิวัตชัย	๕๐๐ บาท
คุณ ธรรมจรรยา วิไลศิริ	๕๐๐ บาท
คุณ ธิดาภรณ์ ซาลานูมาศ	๕๐๐ บาท
คุณ อีรนุช ครองแสนเมือง	๕๐๐ บาท
คุณ นางลักษณ์ สุจิรพงศ์สิน	๕๐๐ บาท
คุณ นันทภา วราวิชัย	๕๐๐ บาท
คุณ นิติมา ปฏิมาสุนทร	๕๐๐ บาท
คุณ บังอร เลาทภิมาลปริบูรณ์	๕๐๐ บาท
คุณ บุญเชิด นุ่มเนียม คุณ วราภรณ์ พงศาพิชญ์	๕๐๐ บาท
คุณ บุญปิ่น สุภาดา	๕๐๐ บาท
คุณ ปณิชา บุษราคัมตระกูล	๕๐๐ บาท
คุณ ปิยะนาถ บังอร	๕๐๐ บาท
คุณ ผาณิต เจตน์จิรวัดณ์	๕๐๐ บาท
คุณ พรรณอำไพ สรรพกิจวัฒนา	๕๐๐ บาท
คุณ. พริสรา ซอโสตถิกุล	๕๐๐ บาท
คุณ พูลจิตร สุคนธปฏิภาค	๕๐๐ บาท
คุณ เพ็ญรุ่ง ประทุมรัตน์	๕๐๐ บาท
คุณ ภัทรภร นนทปัทมะดุลย์ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณ ภิญญาดา ภาคยานันต์	๕๐๐ บาท
คุณ มธุรส - คุณ วรานนท์ สมคิด	๕๐๐ บาท
คุณ มัลลิกา เลิศเสรี	๕๐๐ บาท
คุณ ยาใจ เสวดวิวัฒน์	๕๐๐ บาท
คุณ ยุพิน ภวจันทร์รัศมี	๕๐๐ บาท
คุณ เย็นจิต ดันตวิคินชัย	๕๐๐ บาท
คุณ ระเบียบ - ประดับพิทยกุล และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณ เล็ก เวสารัชชนนท์ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณ วรวรรณ รักษ์แก้ว	๕๐๐ บาท
คุณ วิไลวรรณ พรหมสาขา ณ สกลนคร	๕๐๐ บาท
คุณ วิโรจน์ - คุณ นภาพร วิทยวัฒน์	๕๐๐ บาท
คุณ ศศพินท์ แก้วสุวรรณ	๕๐๐ บาท

คุณ ศิริพร สถิตมั่งคั่ง	๕๐๐ บาท
คุณ ศิริลักษณ์ เปรมฟูใจ	๕๐๐ บาท
คุณ สนธิศา ไตรสารศรี	๕๐๐ บาท
คุณ สมจิตร ประกอบกิจ	๕๐๐ บาท
คุณ สมชัย วรกีจธรรมกุล	๕๐๐ บาท
น.พ. ลีธิต และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณ ลีรินทร์ - ศุภรัตน์ - รพีท - รាយา จงศิริ	๕๐๐ บาท
คุณ สุชาดา โรจนวิลาวัลย์	๕๐๐ บาท
คุณ สุดาวัฒน์ โตวิวัฒน์	๕๐๐ บาท
คุณ สุดใจ - คุณ ปริญญา ทิพย์โสติกุล	๕๐๐ บาท
คุณ สุพัฒน์ - คุณ จรรยา สงวนเหตุ	๕๐๐ บาท
คุณ สุภาภรณ์ โกสมสุริยา	๕๐๐ บาท
พ.ต.ท.หญิง สุภาวดี แสงเดือนฉาย	๕๐๐ บาท
คุณ สุภินา ผดุงธรรมรักษา	๕๐๐ บาท
คุณ สุมาลี ดิยะอินทรศักดิ์	๕๐๐ บาท
คุณ สุรจภูมิ น่วมขยัน	๕๐๐ บาท
คุณ สุรีย์ นิตธรรม	๕๐๐ บาท
คุณ สำเนียง - ด.ญ. มะลิวัลย์ ม่วงอ่อน	๕๐๐ บาท
คุณ สำราญ - คุณ สุรวิทย์ น่วมขยัน	๕๐๐ บาท
คุณ แสงพล จิรายุกุล	๕๐๐ บาท
คุณ อติกานต์ ทองสอาด	๕๐๐ บาท
คุณ อมรมาศ จันทราทิพย์	๕๐๐ บาท
คุณ อรวดี สุวิสุทธะกุล และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณ อัญชลี พงศ์ธีรภาพ	๕๐๐ บาท
คุณ อัมพา ฤกษ์เสน	๕๐๐ บาท
คุณ อาภรณ์ ไตรวินิลศรีสุข	๕๐๐ บาท
คุณ อูจิต ทองสอาด	๕๐๐ บาท
คุณ อุบลรัตน์ - คุณ พงษ์ศักดิ์ หวังรักษะดีสกุล	๕๐๐ บาท
คุณ กัลยา ชาตะเมธีกุล	๓๐๐ บาท
คุณ จันทนา กิรติชาญเดช	๓๐๐ บาท



คุณ ญาณโชติ สุขโพธารมณ	๓๐๐ บาท
คุณ นฤมล อักกะวิเนต	๓๐๐ บาท
คุณ นิตยา เลิศศิริญวงค์	๓๐๐ บาท
คุณ ประภาศรี เอื้ออภิรตันชัย	๓๐๐ บาท
คุณ อรวรรณ ธนะภูมิ	๓๐๐ บาท
คุณ ประทุม จันทร	๒๕๐ บาท
ครอบครัว คัมพรสิน และนำทอง ๗๕๒	๒๐๐ บาท
คุณ ฉวีวรรณ สุทธิศรีปก	๒๐๐ บาท
คุณ ชญานี สุวรรณมาศ	๒๐๐ บาท
คุณ ทองใบ ประดิษฐ์อาชีพ	๒๐๐ บาท
คุณ ธนิดา วโรตม์กุลเดชา	๒๐๐ บาท
คุณ นภาพร - ด.ช. ภานรินทร์ - ด.ช. ชาศรินทร์ สือจินดาภรณ์	๒๐๐ บาท
คุณ นฤมล สุรพงษ์ยิ่งเจริญ	๒๐๐ บาท
คุณ นวลจันทร์ รัชตรุ่งโรจน์กุล	๒๐๐ บาท
คุณ นันทภา ชมพุดตร	๒๐๐ บาท
คุณ นิตยา ไทยอุบล	๒๐๐ บาท
คุณ บังอร ภูมิแสง	๒๐๐ บาท
คุณ พรทิพย์ สถิตเจริญกุล	๒๐๐ บาท
คุณ ไพฑูรย์ ใจสนิท	๒๐๐ บาท
ขออุทิศให้คุณแม่ ยืนหยก แซ่จาง	๒๐๐ บาท
คุณ ยุพา ศิริยานฟ้า	๒๐๐ บาท
คุณ ละออ ไหม้เจริญกุล	๒๐๐ บาท
คุณ ลั้ง แซ่เอี้ยว	๒๐๐ บาท
คุณ ลัดดาวรรณ สาริกานนท์	๒๐๐ บาท
คุณ วรจิตร์ ตั้งกิจสุข	๒๐๐ บาท
คุณ วรวิทย์ ชัยกรไพบุลย์	๒๐๐ บาท
คุณ วิรงรอง ศิริสถาพร	๒๐๐ บาท
คุณ วิไลวรรณ ทรงเกียรติวุฒิ	๒๐๐ บาท
คุณ ศรีสุดา ฤกษ์พุลสวัสดิ์	๒๐๐ บาท
คุณ สงวน วินทะไชย	๒๐๐ บาท

คุณ สวณีย์ แก้วมณี	๒๐๐ บาท
คุณ สายหยุด อุ่นสุดคลอง	๒๐๐ บาท
คุณ สิริวรรณ ศศิธรโรจน์ชัย	๒๐๐ บาท
คุณ อโณทัย อภิวัธ	๒๐๐ บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒๐๐ บาท
คุณ กิตติพงษ์ สุพรรณประดิษฐ์	๑๐๐ บาท
คุณ ขนรล แซ่เตีย	๑๐๐ บาท
คุณ จุลพล ตริมันกลางน	๑๐๐ บาท
คุณ ชนิตา รัชชตาตะนันท์	๑๐๐ บาท
ด.ช. ชาศริต ทับมาโนช	๑๐๐ บาท
คุณ ชุศรี หทัยธีร	๑๐๐ บาท
คุณ ดอน พงศ์ทิมา	๑๐๐ บาท
คุณ ณัฐธยาน์ ไทยศิริมงคล	๑๐๐ บาท
คุณ นพพร วัฒนตฤณากุล	๑๐๐ บาท
คุณ นิราวัลย์ ธรรมศิริเจริญ	๑๐๐ บาท
คุณ ภัทร พงศ์ทิมา	๑๐๐ บาท
คุณ ภูริสา สายประดิษฐ์	๑๐๐ บาท
คุณ สุพัตรา วีระสานติพันธ์	๑๐๐ บาท
คุณ อมรา ไตรลีลาลักษณ์	๑๐๐ บาท
คุณ อังศุมาลิน คงคานิ่ง	๑๐๐ บาท
คุณ อุบลรัตน์ คงกระพัน	๑๐๐ บาท



กราบขออภัย

หากนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาค
เป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้
ผิดพลาดหรือขาดหายไป



ท่านที่มีความประสงค์จะร่วมเป็นเจ้าของพิมพ์หนังสือธรรมะ
เพื่อแจกเป็นธรรมทานครั้งต่อไป

เชิญบริจาคได้ที่ กองทุนพิมพ์หนังสือธรรมะ สุธุทธิจิตโต ภิกุข
ชื่อบัญชี “พระทองมัน สุธุทธิจิตโต”

ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขากอนนครินทร์ (อุดมสุข)
บัญชีออมทรัพย์เลขที่ ๐๔๘-๒-๓๖๖๓๒-๙

หรือหากต้องการหนังสือเล่มนี้ โปรดติดต่อที่
พระมหาทองมัน สุธุทธิจิตโต

วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๑๑๘/๑ หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ ต.หนองไผ่แก้ว

อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี ๒๐๒๒๐

Email : prathongman@hotmail.com

โทร. ๐๑-๓๑๓-๐๗๖๔

